

Научное издание

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ

Материалы XIV Международной научной сессии
по итогам НИР за 2015 год

(Минск, 12–14 апреля 2016 г.)

В трех частях

Часть 2

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич, Т. А. Караневич*

Корректоры *Н. С. Геращенко, Е. М. Емельяненко, А. А. Лавровская*

Подписано в печать 29.03.2016. Формат 60×84/8. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 49,29. Уч.-изд. л. 50,76. Тираж 100 экз. Заказ 22.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5
Н34

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; канд. пед. наук, доц. *Г. П. Косяченко*;
д-р пед. наук, проф. *Е. А. Масловский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 1. – 375 с.

ISBN 978-985-569-095-6 (ч. 1).

ISBN 978-985-569-094-9.

В материалах XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год (ч. 1) рассматриваются современные подходы в Республике Беларусь и за рубежом к подготовке спортсменов различной квалификации, проблемы олимпийского образования.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва.

УДК 378.016:796(06)

ББК 7А:378.5

ISBN 978-985-569-095-6 (ч. 1)
ISBN 978-985-569-094-9

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2016

3. Левшина, Л. Н. Социальная ориентация студенческой молодежи на физкультурную деятельность (методологический аспект): автореф. дис. ... канд. социол. наук / Л. Н. Левшина; Белорус. гос. ун-т. – Минск, 1991. – 28 с.
4. Кучерова, А. В. Эффективность систематического использования «Познавательных-практических уроков физической культуры в формировании здорового образа жизни школьников»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Кучерова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – 21 с.
5. Абу Атван Юсеф Ибрагим Комплексный. подход в физической реабилитации с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Абу Атван Юсеф Ибрагим; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – 21 с.
6. Филиппов, Н. Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Н. Н. Филиппов. – М.: РГУФК, 2005. – 52 с.
7. Огородников, С. С. Технологический подход в обучении студентов проведению подвижных игр / С. С. Огородников, Н. Л. Малышева // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Вып. 2. – Минск: РИВШ, 2015. – С. 174–175.

«ЗВЕЗДНЫЙ ПОХОД» – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ

*Тисецкий А.В.,
Игнатович Д.А.,
Мойсеенко Г.Н.,*

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

Идея проведения Звездных походов возникла в 1965 году, когда студенты Минского педагогического института (ныне БГПУ имени Максима Танка) приняли участие во Всесоюзном походе молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа. Стартовать группы должны были в разных населенных пунктах, а финишировать одновременно в одном месте. Схема такого маршрута на карте по форме похожа на звезду, отсюда и название похода «Звездный».

Виктор Алексеевич Соколов, будучи ректором, возглавлял отряд Академии Физической культуры и спорта Республики Беларусь и содействовал развитию данного мероприятия. Возможно, он уже тогда видел многогранность, универсальность влияния похода на развитие профессиональных качеств будущего педагога. В дальнейшем, многие его ученики проходили обучение в походных условиях.

Многолетний личный опыт участия в походе позволяет провести аналогию между Звездным походом и очень популярным и востребованным на сегодняшний день тренингом командообразования (тимбилдинг).

Тренировать можно все, что угодно – тело, силу воли, терпение. С помощью специальных упражнений, которые используются в тренинге, участник может вырабатывать в себе определенные качества и навыки, которые могут пригодиться ему для тех или иных целей, от умения работать в коллективе до личностного роста. В любом случае, все те знания и навыки, которые вы получите на тренинге, могут пригодиться в жизни [1].

В походных условиях нет необходимости в специальных упражнениях (их наличие может усилить тренировочный эффект). Сама атмосфера Звездного похода является благоприятной тренировочной площадкой для приобретения либо совершенствования профессиональных и личностных качеств. Прежде всего, это коммуникабельность, ответственность, самонаблюдение, пунктуальность, самокритичность, чувство коллективизма.

Тренинг обычно состоит из **двух частей** – теоретической и практической. В первой части участников знакомят с теоретической основой. Практическая же часть включает в себя знакомство с группой, общение с людьми, ролевые, командные игры, групповые работы, обратную связь.

Тренинги отличаются от любой другой формы обучения активностью всех участников, основной упор делается на получение практических навыков, необходимых в работе. На тренинге основное обучение происходит в режиме действий, далее участники анализируют полученный опыт вместе с ведущим тренинга и другими участниками, что дает возможность взглянуть со стороны на свои успешные (или не совсем) методы работы. Преимущество тренингов в том, что, работая в группах, участники не только приобретают новые навыки, но и обмениваются опытом [2].

В рамках Звездного похода реализуется практикоориентированный подход в обучении, характеризующийся активной позицией всех членов отряда для эффективного взаимодействия и решения как запланированных, так и нестандартных задач.

Отряд формируется в течение первого семестра на основе студентов, которые идут в поход не впервые, с привлечением первокурсников. Самому походу предшествуют подготовительные мероприятия, включающие теоретическую и практическую составляющую. Теоретическая часть затрагивает идеологическое, патриотическое и нравственное воспитание, которое трансформируется в поездке в профориентационную работу студентов, выражается в посещении мест трудовой и боевой славы белорусского народа, встречах с ветеранами. Абсолютное большинство участников отмечают общение с ветеранами как незабываемый и необходимый опыт для их будущей профессии.

Это подтверждается SMS-опросом, проведенным в конце января 2016 года во время проведения 51-го Звездного похода. В опросе участвовали студенты физико-математического факультета и факультета физического воспитания БГПУ имени Максима Танка, в количестве 30 человек. Вопросы касались приобретения и развития профессионально важных качеств и напрямую не затрагивали сферы идеологического и патриотического воспитания. Однако 90 % опрошенных отметили это в своих ответах:

«В звездном участвуют для профориентации, чтобы как можно больше выпускников, узнали о нашем университете и стали студентами БГПУ. Также узнать больше о подвигах белорусского народа, научиться выдержке и стойкости». «И еще это хорошая возможность узнать еще лучше свою Родину, расширить взгляды на окружающий мир, познакомиться с интересными людьми, которые делятся жизненным опытом». «А также для знакомства с ветеранами труда и войны. Приобрел огромное количество друзей, посетил памятные места Республики Беларусь, узнал много нового о регионах в ходе экскурсий, пообщался с большим количеством ветеранов. Звездный поход заряжает позитивом».

Следующий блок ответов касается приобретения и совершенствования профессиональных умений и навыков общепедагогического профиля. Навыки общения с детьми, коммуникабельность, пунктуальность, организованность, ответственность, высокая работоспособность и позитивный настрой, не глядя на усталость. Формирование данных качеств отметили все без исключений (100 %). Студенты, которые отправились в поход не впервые (30 % от общего количества участников), отметили их совершенствование и говорили об их успешном применении на практике. Приводим наиболее содержательные ответы:

«Участвую в Звездном походе, потому что это одна из лучших традиций БГПУ, которой уже 51 год. В Звездном походе забываешь обо всем, что есть у тебя в жизни и полностью отдаешь себя детям и взрослым, которых видишь в учреждениях образования нашей страны». «Улыбки детей заряжают энергией и ты ради них готов творить и день, и ночь. Я в звездном всегда стараюсь показать то, что я умею и совершенствовать свои навыки общения как с детьми, так и с взрослыми. За пять лет моего пребывания в отряде я значительно улучшила свою коммуникабельность, пунктуальность и теперь все случаи жизни стараюсь воспринимать с позитивом». «Звездный поход способствует развитию высокой работоспособности, организованности, ответственности, навыков общения с детьми и взрослыми. В этом Звездном походе я поняла, как важно уметь правильно распланировать свое время, чтобы сил хватило на всю программу». «Мы научились лучше находить контакт с детьми и преподносить им информацию так, чтобы она усваивалась».

Наиболее популярной формой тренинга является тимбилдинг, который включает в себя как корпоративные праздники, так и психологические тренинги, которые моделируют жизнь коллектива и обучают его совместной активной деятельности. Тимбилдинг направлен на создание атмосферы неформального общения, непосредственное построение команды; выработку командного духа и умения работать в команде, выявление лидеров, сплочение команды, а также психологическую разгрузку [3].

Развитию личностных качеств способствовал режим постоянного взаимодействия членов отряда между собой, зачастую в нестандартных условиях, позволяющий получать обратную связь и анализировать поведение. Это третий по популярности блок ответов участников Звездного похода (более 70 %), касается перспективы личностного роста и эффективного взаимодействия в коллективе. Здесь, на вопрос, какие профессиональные качества развивает участие в Звездном, преобладали следующие ответы:

«Посмотреть на себя со стороны и попробовать себя в новых условиях, проверить, как я буду справляться с нестандартными ситуациями». «По итогу Звездного могу сказать, что в походе люди выходят за рамки своего обычного поведения – раскрываются. Мне удалось глубже и лучше себя понять». «Научиться преодолевать все трудности вместе, поддерживая друг друга во всем и везде». «В походе я приобрел такой навык, как выдержка, терпение, стал более смелым, научился сдерживать эмоции и беспрекословно слушаться старших по званию». «Быть более устойчивым к внешним раздражителям. Рассчитывать свои силы в предстоящих испытаниях. Быть доброжелательным и более сдержанным». «Поход очень сплотил нас и научил быть командой, одним целым».

За годы существования участники похода выработали правила и ритуалы, передающиеся «из уста в уста». В каждом отряде они имеют свои характерные особенности, общим является обряд посвящения, в котором традиционно более опытные иницируют молодых. Среди этапов посвящения, выделяется заключительное действо «братина», имеющее историческую подоплеку. Во время «братания» закладываются элементы верности, преданности, дружбы на долгие годы. Результатом таких мероприятий станет психологическая разгрузка и сплочение коллектива. Также возможно разрешение некоторых внутренних конфликтов или, по крайней мере, снятие напряжения. Оптимальным вариантом будет и участие руководителя на равных условиях, это повышает доверие.

Одним из вариантов выхода из конфликтной ситуации поделился В.А. Соколов. Будучи командиром отряда, он призывал участников, которые пели и гуляли до поздней ночи, к соблюдению режима дня. Уговоры не действовали, на что он сказал – завтра подъем в шесть утра и 20 км на лыжах. На следующий день отбой был по графику.

Звездный поход зарекомендовал себя как универсальное средство воспитания гармонически развитого специалиста-педагога. За неполную неделю, участники похода посещают более 10 школ и предприятий выбранного района, встречаясь с коллективом каждого из них. Проводят профориентационную работу, концерты, мастер-классы, соревнования. Ежедневно меняющаяся обстановка, многочисленные встречи с незнакомыми людьми дают возможность осознать необходимость соответствия личных качеств своего поведения требованиям общества и вызывают у воспитанника потребность в самосовершенствовании. Таким образом, участие в подобных мероприятиях является благоприятной площадкой для претворения теории в практику и позволяет достигнуть определенного уровня сознания и самопознания, выработать способность, к самоанализу и самооценке, а также умение и желание разбираться в поступках других людей.

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Теория и практика командообразования: Современная технология создания команд / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Речь, 2011. – 290 с.
2. Деманко, Т. Человеческий фактор: успешные команды и проекты / Т. Деманко. – СПб.: Символ-Плюс, 2005. – 256 с.
3. Ефремцева, С. А. Тренинг общения для старшеклассников / С. А. Ефремцева, под ред. Ю. З. Гильбуха. – Киев, 1994. – 80 с.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Хижевский О.В., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный технологический университет,
Республика Беларусь

Считается узаконенным, что определенный уровень развития силы мышц ног, туловища, плечевого пояса является определяющим в выполнении многих двигательных действий и, как след-