

**ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Выпуск 4



УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43
В74

Сборник основан в 1999 году

Редакционная коллегия:
С. В. Макаревич (отв. ред.), В. А. Коледа,
В. М. Киселев, В. М. Лебедев

Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч.
В74 ст. Вып. 4 / редкол. : С. В. Макаревич (отв. ред.) [и др.] . – Мн. :
БГУ, 2005. – 123 с.
ISBN 985-485-413-2.

В сборнике содержатся научные и методические статьи ведущих специалистов кафедр физического воспитания и спорта вузов Республики Беларусь. Рассматриваются организационно-методические, медико-биологические, воспитательные проблемы преподавания физической культуры, а также пути совершенствования методики подготовки спортсменов в условиях высшего учебного заведения.

Адресовано научным работникам, педагогам-практикам, будущим преподавателям физической культуры.

УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43

ISBN 985-485-413-2

© БГУ, 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Период обучения в вузе – важный этап профессионально-личностного развития студента. В системе формирования личности будущего специалиста большая роль отводится физической культуре. Она во многом обеспечивает удовлетворение социальных потребностей студента в общении, развлечении, самоутверждении, повышении уровня здоровья, приобретении необходимых двигательных умений и навыков через активные занятия физическими упражнениями и участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

В современных условиях жизни физическая культура предполагает полезную культурную деятельность, основу которой составляют воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи, способствующие распространению, сохранению и реализации ценностей физической культуры.

Успешное решение задач физического воспитания студентов во многом определяют научные и методические разработки, позволяющие создавать инновационные педагогические технологии.

Системность формирования физической культуры включает основные положения преобразования социального и психофизического статуса студентов. Поэтому любое необоснованное вмешательство в процесс физического воспитания будет иметь негативные последствия. Без научно обоснованных подходов в организации учебного процесса, без учета биологических, возрастных, психологических, экологических и других законов и особенностей жизни человека невозможно осуществить его гармоничное развитие, качественное освоение профессиональных навыков, физическое совершенствование.

Сборник предназначен для широкого круга специалистов по теории и практике физического воспитания, спортивной тренировке, оздоровительной физической культуре. Отдельные статьи и рекомендации могут быть использованы в лекционных курсах, в процессе методических и практических занятий со студентами.

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

В. А. Соколов, А. В. Тисецкий

*Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка*

История развития бильярда началась еще в XVI веке. В Европе наибольшее распространение получил карамболь – игра в три шара (один белый и два цветных), а в Америке – пул. В Россию бильярд был завезен Петром I из Голландии. Бильярдные столы были установлены в ресторанах, трактирах, пивных, кофейнях и т. п. Места их размещения обусловили характер игры как азартной, сопряженной с наживой, ажиотажем. В этот период игра носила коммерческий характер. Утверждение о том, что бильярд относится к азартной игре, можно оспорить. Азарт, как и в любом виде спорта, основан на состязании и борьбе. А поскольку успех зависит от искусства и сообразительности игрока, а не от случая, как, например, в рулетке и тотализаторе, то игра является, прежде всего, одним из увлекательных видов спортивного состязания.

Через 10–12 лет после Октябрьской революции игра постепенно приобрела спортивную направленность. В начале 30-х годов при Комитете по делам физкультуры и спорта создается бильярдная секция. Проводились бильярдные турниры разного масштаба. Начало массовым соревнованиям было положено в 1935 году, когда в Москве в клубе им. Ф. Э. Дзержинского было разыграно первенство страны. Незадолго до войны лучшим игрокам страны Н. Березину, Н. Кобзеву и А. Миляеву было присвоено звание мастеров спорта по бильярду. В 1947 году была издана книга В. И. Гофмейстера «Бильярдный спорт». Однако официально в послевоенное время бильярд как спортивная игра не культивировалась.

В этот период в развитии бильярда установился своеобразный застой. Порой бильярд относили к проявлению буржуазного образа жизни, хотя на деле многие такие теоретики сами не прочь были «покатать шары». Выдающимися игроками были академик М. В. Ломоносов, граф Г. Г. Орлов, герои войны 1812 года генералы И. Н. Скобелев, Д. Г. Бибииков, граф А. Н. Остерман-Толстой, комдив С. М. Буденный, поэт В. В. Маяковский и другие знаменитые личности.

Днем нового рождения спортивного бильярда можно считать 19 ноября 1988 года – день создания Московской федерации бильярдного спорта. Вскоре такие федерации возникли и в других городах. Минская федерация бильярдного спорта была создана в 1990 году под руковод-

ством Ю. Г. Лобача, тогда же была образована и Белорусская федерация бильярдного спорта. В 1988 году был проведен первый профессиональный международный матч с участием наших спортсменов. Нашу команду представляли москвичи В. Левитан, А. Потикян, В. Симонич, ленинградец М. Аншилеевич и спортсмен из Подмосковья Ю. Понтелеев. Это была первая команда профессиональных игроков.

С 1990 года начали проводить чемпионаты Республики Беларусь по бильярдному спорту. Первым чемпионом был Януш Маркацинский. В республике действуют тысячи бильярдных клубов, абсолютным чемпионом среди клубов в 2003 году стал витебский клуб «Карамболь».

Спортсмены-бильярдисты раскрыли спортивные качества этой увлекательной и популярной в наше время игры. Пожалуй, трудно найти другую игру, где бы так всесторонне проявлялись физические, умственные и интеллектуальные возможности личности. Прежде всего, это – действие. Игрок находится в постоянном движении, проходя вокруг стола за 1 час игры до 2,5–3 и более км. Богатый опыт бильярдного спорта позволил сделать вывод, как эмпирически, так и экспериментально, о несомненной пользе бильярдной игры для развития нервно-мышечной системы. Занятия бильярдом и участие в спортивных соревнованиях способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, развивают глазомер, силу и точность удара, воспитывают необходимые психологические качества: волю, хладнокровие, выдержку, находчивость, тонкий расчет и наблюдательность, стремление к борьбе и победе. Простота игры, неприхотливые условия (столы, кии, небольшие залы) делают ее ценной для всех возрастных категорий, для мужчин и женщин, для физически сильных и слабых, для определенных категорий инвалидов.

Осанка человека, которая формируется у него в течение всей жизни, зависит от физической активности, режима дня и многих других факторов. Часто в бильярдной игре удары по шару наносятся кием почти вертикально, причем выполнять их приходится, удерживая рукоятку кия высоко поднятой выше головы и чуть отведенной назад рукой. Такая поза способствует выпрямлению позвоночника и придает осанке играющего спортивный вид. В то же время легкость и непринужденность движений в разных игровых позах у бильярдного стола создают благоприятные условия и для деятельности внутренних органов. При этом игра не требует отменного сердца и легких, которые, наоборот, поддерживаются у играющего в отменном состоянии. Бильярд доступен всем возрастам и потому особенно привлекателен для пожилых людей. В этом смысле и для них разминка вокруг бильярдного стола не может быть заменена никаким другим видом спорта. При этом бильярдное поле – это и практи-

ческий учебник геометрии и физики. Много зависит от знания физических свойств шаров при столкновении, от точного расчета и умения дать «своему» шару задуманное поступательное и вращательное движение.

Сегодня идеи бильярдной игры все чаще находят применение в различных областях науки. Так, наблюдения за поведением бильярдного шара на столе произвольной формы помогают решать проблемы математики и механики. Среди них – переливание жидкости, освещение зеркальных комнат, теория чисел и многое другое.

Настоящая игра должна доставлять как партнерам, так и зрителям зрелищное удовольствие. Это достигается умением сыграть красиво, так, чтобы «свой» шар вышел на новую позицию по желанию играющего. Следовательно, в игре присутствует и эстетический момент. В то же время бильярд – прекрасное средство отдыха. Он снимает накопившееся нервное напряжение в первые же минуты. Играющий почти полностью отвлекается от повседневных мелочей и отдается увлекательному состязанию. Бильярд уравнивает эмоции и вырабатывает ряд качеств, необходимых человеку в жизни. Благодаря бильярду у спортсмена формируется способность выигрывать, напрягая силу воли, и преодолевать сопротивление соперника, причем настоящий профессионал воспринимает выигрыш без какого-либо злорадства и неприличного ликования. Настоящий игрок скорее проиграет, чем нарушит правила, а в обычной жизни это и называется честностью и принципиальностью.

До недавнего времени бильярдный спорт не входил ни в какие программы учебных заведений, это являлось прерогативой клубов, кинотеатров, ресторанов и др. азартных заведений на дорогостоящей платной основе. В последние годы по инициативе отдельных энтузиастов и учебных учреждений игры в бильярд были включены как спецкурсы в качестве повышения спортивного мастерства и подготовки специалистов в вузах Республики Беларусь.

При обследовании физического развития и физической подготовленности спортсменов-бильярдистов, проведенном учебно-исследовательской лабораторией БГПУ им. Максима Танка, выявлено существенное улучшение всех тестовых показателей у студентов, занимающихся бильярдным спортом, особенно латентной двигательной реакции, координационных способностей, показателей выносливости и скорости.

Исходя из вышесказанного, бильярдная игра может быть рекомендована как одно из вполне доступных физических упражнений, способствующих поддержанию у спортсмена правильной осанки и хорошей физической формы. Занятия по бильярдному спорту являются важным компонентом физического воспитания учащейся молодежи в условиях учебного заведения и нравственного воспитания будущих специалистов.

СОПРЯЖЕННЫЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ БИЛЬЯРДА)

А. В. Тисецкий, В. Н. Сасс

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

Проблема сопряженного метода развития умственных и физических способностей является как педагогической, так и психологической. Эта проблема освещена в исследованиях специалистов физического воспитания на примере игровых видов спорта, таких как баскетбол, футбол, волейбол.

Проводимые нами исследования (опрос, тестирование, наблюдение) среди студентов групп повышения спортивного мастерства (ПСМ) по бильярдному спорту дают нам возможность утверждать, что бильярд способствует повышению устойчивости внимания, логического мышления, волевых качеств, сосредоточенности. Поэтому привлечение к систематическим занятиям по бильярду педагогически оправдано и практически значимо. Наши исследования, проведенные среди студентов БГПУ им. Максима Танка, показали, что систематическое посещение занятий студентами 1 курса группы начальной подготовки по бильярду значительно улучшило показатели сдачи экзаменационной сессии. Результаты показаны в табл. 11.

Из таблицы видно, что наша гипотеза о положительном воздействии занятий по бильярду на студентов начального этапа подготовки педагогически и психологически подтверждена.

Таблица 11

Результаты сдачи экзаменационной сессии

Дисциплина	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Теория и методика ФК	«5» – 80,4 %; «4» – 18,6 %; «3» – 1%	«5» – 56,7 %; «4» – 34,4 %; «3» – 8,9 %
Анатомия	«5» – 91,1 %; «4» – 8,9 %	«5» – 61,0 %; «4» – 19,5 %; «3» – 19,5 %
Спортивные игры	«5» – 86,7 %; «4» – 10 %; «3» – 3,3 %	«5» – 50 %; «4» – 41 %; «3» – 9 %
Физиология	«5» – 89,5 %; «4» – 7 %; «3» – 3,5 %	«5» – 67,8 %; «4» – 27,7 %; «3» – 4,5 %

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

<i>Сыманович П. Г.</i> Теоретические основы системы спортивной подготовки стрелков из лука	51
<i>Овсянкин В. А., Голубев А. В.</i> Метод сопряженного воздействия в физической подготовке студентов-футзалистов	58
<i>Овсянкин В. А., Голубев А. В.</i> Технология сопряженной тренировки футболистов в годичном цикле и на этапе предсоревновательной подготовки	62
<i>Ширяев И. А.</i> Некоторые показатели квалифицированных волейболистов в связи с функциональной специализацией их действий в команде	66
<i>Ахмеров Э. К., Ширяев И. А.</i> Биомеханические особенности техники ударных движений по мячу в атаках с удаленной от сетки позиции в волейболе	71
<i>Кучинский М. М.</i> Организационно-методические формы развития волейбола в вузах	74
<i>Круковский В. П., Иващенко В. П.</i> Количественная и качественная характеристики техники бросков у гандболистов высокой квалификации	77
<i>Соколов В. А., Тисецкий А. В.</i> К вопросу развития бильярдного спорта в условиях высшего учебного заведения	80
<i>Тисецкий А. В., Сасс В. Н.</i> Сопряженный метод развития умственных и физических способностей в игровых видах спорта (на примере бильярда)	83
<i>Новицкий Д. Э.</i> Рациональное планирование как условие оздоровительной направленности учебно-тренировочного процесса у студентов-баскетболистов	87
<i>Новицкий Д. Э.</i> Социально-психологические предпосылки обучения баскетболистов сборных команд	89
<i>Бузляков Н. А., Парфманович А. А., Ярошевич А. В.</i> Использование технических средств в подготовке студентов-баскетболистов	93
<i>Шопин А. В.</i> Сноуборд – история и современность	95
<i>Шопин А. В.</i> Рейтинговая значимость физических качеств спортсменов в сложно-координационных видах лыжного спорта	100
<i>Сазонова А. В., Степченко А. А.</i> Организационно-методические особенности современного настольного тенниса	103

Красильников В. В. К вопросу организации учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования вузов по спортивному ориентированию

Масловский Е. А., Терещенко В. А., Шумаков С. Г. Олимпизм – предметная среда для формирования и реализации инновационных технологий тренировочного процесса и соревновательной деятельности членов национальных команд

Костюкович Н. А. Некоторые пути оптимизации физического воспитания молодежи посредством подвижных игр