

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ  
СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
И ПЕРЕПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ**

**Материалы научно-практической конференции**

Минск, 19 мая 2011 г.

Минск  
БГУФК  
2011

УДК 378  
ББК 74.58  
С56

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский* (главный редактор);  
д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (заместитель главного редактора);  
д-р филос. наук, доц. *Т. П. Буйко*;  
д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;  
д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;  
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич*;  
д-р пед. наук, доц. *А. М. Шахлай*;  
канд. воен. наук *С. Л. Шматок*;  
канд. пед. наук, доц. *А. Л. Смотрицкий*;  
канд. пед. наук, доц. *А. А. Крапотин*;  
канд. пед. наук, доц. *В. В. Садовникова*;  
канд. пед. наук, доц. *Н. К. Волков*;  
канд. пед. наук, доц. *Л. А. Юсупова*;  
канд. пед. наук *И. В. Якимец*;  
канд. биол. наук *М. В. Пуренок*;  
канд. биол. наук *М. Е. Агафонова*;  
канд. биол. наук, доц. *В. А. Логвин*

**Современное** состояние и пути развития системы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров : материалы научно-практической конференции, Минск, 19 мая 2011 г. / редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 277 с.  
ISBN 978-985-6953-78-4.

В сборнике материалов научно-практической конференции рассматриваются актуальные проблемы подготовки спортсменов различной квалификации, вопросы организации, управления, методологии, теории и методики физического воспитания в учреждениях образования Республики Беларусь, а также современные подходы к организации процесса повышения квалификации и переподготовки кадров.

Издание предназначено для руководящих работников и специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, а также специалистов учреждений дошкольного, общего среднего, профессионально-технического, среднего специального, высшего образования и дополнительного образования взрослых.

УДК 378  
ББК 74.58

ISBN 978-985-6953-78-4

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2011

## СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

*Сизова Н.В., кандидат педагогических наук,*

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка

В настоящее время многие авторы [1, 2] указывают на тенденцию снижения физического развития, физической подготовленности в целом и отдельных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость у студенток вузов и, как следствие, – снижение сопротивляемости их организма деструктивным воздействиям окружающей среды и повышение количества хронических заболеваний. Это в свою очередь свидетельствует о недостаточном уровне физической подготовленности, а также функциональном и эмоциональном состоянии детородной части молодежи, составляющей значительную часть будущего генофонда нашей нации.

Рассматривая различные виды физической культуры и оздоровительной аэробики в частности отмечается [3, 4, 5], что при проведении образовательно-тренировочных занятий со студентками вузов не учитываются закономерности функций женского организма и прежде всего биологического цикла женщин. Даже в условиях современного подхода к разработке программ по физическому воспитанию студенток с учетом возможностей различных вузов не всегда удается исправить положение дел. На наш взгляд, при разработке структуры занятий с женской половиной студенческой молодежи нужно учитывать личные потребности и возможности самих студенток к выбору физкультурно-оздоровительных видов двигательной активности. Для рационального использования учебно-тренировочного времени, планируемого при проведении занятий общеразвивающей и оздоровительной направленности следует учитывать особенности фаз овариально-менструального цикла. Функциональное состояние студенток, занимающихся по программе оздоровительной аэробики, изменяется в соответствии со сменой фаз биологического цикла. В постменструальную и постовуляционную фазы у девушек отмечается более высокий уровень физической работоспособности, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, силовых показателей, в то время как в менструальную овуляционную и предменструальные фазы данные показатели снижаются.

Наиболее благоприятными для тренировки быстроты являются предменструальный и постовуляционный периоды; силы – предменструальный, овуляционный и постовуляционный; гибкости – менструальный и предменструальный. Эти данные говорят о необходимости учета специфических фаз женского организма при разработке структуры занятий и планировании нагрузки при проведении занятий по физическому воспитанию для вузов.

Изучив в процессе эксперимента большое количество упражнений, как общеподготовительного, так и специализированного характера, и разработав методику проведения занятий по аэробике и фитнесу в вузах, можно предложить к изучению и использованию в учебном процессе следующие структуры занятий по оздоровительной аэробике (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Структура занятий аэробикой со студентками, находящимися в постменструальной и постовуляционной фазах

Компоненты занятия, продолжительность	Содержание занятий	Примерные упражнения	ЧСС, уд/мин	Методические указания
Разминка (7–10 мин)	Упражнения локального воздействия	Общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, сгибание туловища, движения бедрами, сгибание и выпрямление ног в коленях, отведение и приведение стопы.	90–100	Темп выполнения упражнений в начале разминки – средний, затем увеличивается.
	Упражнения регионального воздействия	Ритмические упражнения с большой амплитудой движения (махи руками, приседания, выпады).	120–130	Максимально широкая амплитуда движений

Компоненты занятия, продолжительность	Содержание занятий	Примерные упражнения	ЧСС, уд/мин	Методические указания
	Упражнения на гибкость	Растяжка голени, задней поверхности бедра в положении стоя	90–100	Обращать внимание на правильное положение тела
Аэробная серия 20–25 минут	Аэробная разминка (5–7 минут)	Танцевальная аэробика или упражнения на степ-платформе	100–110	Интенсивность нагрузки регулируется темпом выполнения упражнений и высотой степ-платформы
	Аэробный пик 15 минут		120–130	
	Аэробная заминка 5–7 минут		110–120	
Компоненты занятия, продолжительность	Содержание занятий	Примерные упражнения	ЧСС, уд/мин	Методические указания
Первая заминка 5–7 минут		Ритмичные движения: ходьба, полуприседания, низкоинтенсивные, обеспечивающие постепенное повышение ЧСС	100–110	Средний темп движения
Калистеника 15 минут	Упражнения, развивающие силовую выносливость	Упражнения для брюшного пресса, мышц спины плечевого пояса рук и ног	120–130	Обратить внимание на правильное дыхание
Вторая заминка 5–7 минут	Упражнения на гибкость	Растягивание задней поверхности бедра, приводящих мышц бедра, разгибателей плеча, отводящих мышц бедра, поясницы, четырехглавой мышцы, сгибателей бедра, икроножной и камбаловидной мышц	90–100	Свободное и плавное выполнение движений
Закл. часть		Дыхательные упражнения	80–90	

Таблица 2 – Структура занятия аэробикой со студентками в ментсруальной, предменсруальной и овуляционной фазах

Компоненты занятия,	Содержание	Примерные упражнения	ЧСС, уд/мин
Разминка (10–12 мин.)	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения: наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, сгибание туловища, сгибание и выпрямление ног в коленях, отведение и приведение стопы	80–90
Основная часть (20–25 мин.)	Стретчинг	Растягивание мышц всего тела. Растягивание мышц шеи. Растягивание косых мышц живота, мышц отводящих и приводящих бедра. Растягивание мышц, приводящих плечо и разгибающих плечо, мышц-сгибателей предплечья и кисти, приводящих мышц бедра. Растягивание мышц груди, сгибающих и приводящих плечо. Растягивание широчайшей мышцы спины и разгибателей плеча. Растягивание разгибателей спины и приводящих мышц бедра. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц, сгибателей голени и стопы. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы	100–120
Закл. часть	Дыхательные упражнения		80–90

Результаты педагогического эксперимента (проводился со студентками БНТУ) свидетельствуют, что занятия по оздоровительной аэробике с учетом овариально-менсруального цикла (ОМЦ) оказывают более выраженное воздействие на функциональные системы организма и уровень физи-

ческой подготовленности студенток и, что наиболее значимо, занятия по разработанной методике положительно воздействуют на протекание ОМЦ у студенток, способствуют росту общей физической подготовленности, повышению двигательной активности. Из общего числа студенток (118 чел.) экспериментальной группы 10,3 % указали на уменьшение болезненности менструаций, 6,7 % – на снижение головных болей, также 10,2 % девушек перестали ощущать утомление и 13,7 % – раздражительность в предменструальной фазе, у 16,7 % – произошло снижение болей в малом тазу перед менструацией. Все студентки смогли посещать занятия оздоровительной аэробикой в неблагоприятные периоды цикла. В заключении можно сделать вывод, что построение занятий в соответствии с фазами ОМЦ обеспечивает у занимающихся изменения функциональных показателей, что приводит к позитивным сдвигам их физической подготовленности, привлекает девушек к занятиям физической культурой независимо от волнообразности их состояния в разные фазы менструального цикла, а следовательно – способствует улучшению здоровья будущих матерей.

1. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М., 1989. – 224 с.
2. Маришук, Л.В. Развитие умения противостоять эмоциональному стрессу на занятиях в фитнес-клубе / В.Л. Маришук, Л.В. Маришук, Е.В. Князева // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. Минск. – Вып. 8. – С. 240–244.
3. Сизова, Н.В. Методические аспекты занятий оздоровительной физической культурой с девушками 18–25 лет с учетом особенностей женского организма / Н.В. Сизова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. – Гомель, 2005. – С. 209–211.
4. Сизова, Н.В. Оздоровительная аэробика: метод. рекомендации / Н.В. Сизова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 72 с.
5. Сизова, Н.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания вуза / Н.В. Сизова // Теория и практика физической культуры. – Минск, 2007. – № 4. – С. 64.

## **ПРИОРИТЕТНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Сыманович П.Г., кандидат педагогических наук, доцент,*

*Полякова Т.В., Пильневич А.А.,*

*Ковель С.Г., кандидат педагогических наук, доцент,*

Белорусский национальный технический университет

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической деятельности, не требуют значительных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движений, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов [1].

Значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества в теории физической культуры связывают с понятием двигательно-координационные способности [3].

Длительное время, в теории физической культуры, двигательно-координационные способности рассматривались, как правило, в рамках так называемого двигательного качества «ловкость». Однако отсутствие единства взглядов специалистов различных дисциплин, в частности, психологов, биологов, педагогов привело фактически к естественному изъятию из понятийного аппарата термина «ловкость» и замены связанных с ней совокупности вопросов – понятием двигательно-координационных способностей (ДКС).

Понятие «двигательно-координационные способности» по мнению большинства специалистов, сводится обобщенно к следующей формулировке: под ДКС понимают преимущественно способности человека быстро, точно, экономно, находчиво и наиболее совершенно решать сложные и возникающие неожиданно задачи [2, 4].

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ..... 3

---

**Дылян Г.Д.**

Из опыта разработки и внедрения системы управления качеством образовательной и специальной подготовки учащихся ..... 3

**Лукьянец О.В.**

Компетентностный подход в образовательном стандарте среднего специального образования специальности 2-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность» ..... 4

**Агафонова М.Е.**

ЧСС как информативный критерий функциональной подготовленности спортивной пары в конном троеборье ..... 6

**Борисова О.В.**

Международный тренировочный центр – эффективная форма подготовки высококвалифицированных теннисистов ..... 10

**Васильков П.С.**

Изменение силовой выносливости борцов с ростом спортивного мастерства ..... 13

**Волков Н.К., Бельская В.П.**

Шесть способов творческого отвлечения в системе психологической подготовки спортсменов на этапах спортивного совершенствования ..... 16

**Волынец И.Г.**

Особенности учебно-тренировочного процесса спортсменов ..... 19

**Волчек И.А., Лаврик Н.Г.**

Динамика общей и специальной физической подготовленности юношей 15–17 лет, занимающихся в секции по волейболу ..... 21

**Григоренко Д.Н., Толкунов А.В.**

Организация тренировочных нагрузок спортсменов-спасателей на основе неинвазивных методов испытания ..... 23

**Кожанова О.С.**

Совместимость гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики с учетом их функционального состояния ..... 27

**Козлова Н.И., Юрчик В.Ф.**

Подвижные и спортивные игры в тренировке легкоатлетов ..... 30

**Костюнин А.В.**

Контроль психофизиологических показателей игроков в футзал ..... 32

**Крячко И.И., Борисова О.В.**

Современные подходы к проведению турниров в олимпийском боксе ..... 34

**Лукин Ю.К.**

Структура основных компонентов соревновательных нагрузок в мини-футболе ..... 36

**Луцаев В.И.**

Формирование лидерства при подготовке спортсменов разных квалификаций ..... 39

**Микитчик О.С.**

Средства развития координационных способностей прыгунов в воду на начальном этапе подготовки ..... 40



<b>Михеев А.А., Михеев Н.А.</b> Развитие силы дзюдоистов с помощью метода вибромиостимуляции.....	43
<b>Огородников С.С.</b> Способы повышения эффективности самостоятельных заданий в метаниях .....	45
<b>Панфилов А.М.</b> Исследование уровня развития физических качеств пловцов-кролистов различной квалификации .....	47
<b>Радькова М.Н.</b> Волевая подготовка студентов-спортсменов .....	49
<b>Рубашко Н.К.</b> Основы системы спортивных соревнований по конному спорту .....	52
<b>Рубашко Н.К.</b> Особенности соревнований по конному торебору с учетом политики Международной федерации конного спорта по управлению рисками .....	56
<b>Саенко В.Г.</b> Динамика успешного прохождения квалификационного экзамена каратистов в процессе совершенствования от новичка до мастера .....	60
<b>Соколов В.А., Соловцов В.В.</b> Модельные характеристики потенциальных возможностей юных легкоатлетов в процессе отбора и начальной подготовки.....	63
<b>Станский Н.Т.</b> Основы подготовки прыгунов на лыжах с трамплина .....	66
<b>Сторожук А.Г.</b> Методика повышения психической устойчивости спортивных лошадей .....	69
<b>Сторожук А.Г.</b> Методика физической подготовки и обучения спортивных лошадей в возрасте 4–5 лет.....	71
<b>II. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ .....</b>	<b>75</b>
<b>Большакова М.В., Бухвальтер Ю.О.</b> Центр развития физкультурного образования как информационно-аналитический компонент научно-методического обеспечения отрасли ФКСиТ.....	75
<b>Киндрук Л.Ф., Крайко Б.Н.</b> Некоторые аспекты педагогики и психологии в подготовке преподавателя области физической культуры и спорта .....	77
<b>Кошман М.Г.</b> Характеристика общенаучных подходов к становлению проектной культуры будущего спортивного педагога.....	80
<b>Крапотин А.А., Петрусев С.В.</b> Мониторинг организации учебного процесса и качества преподавания в ИППК БГУФК по результатам анкетирования слушателей .....	83
<b>Матвеев С.Ф., Радченко Л.А.</b> Унификация методологических подходов к организации научных исследований по проблематике олимпийского образования .....	87

**Пуренок М.В.**

Психолого-педагогические аспекты формирования валеологической компетентности молодежи....89

**Савченко Ж.Ф.**

Использование активных форм обучения при работе со слушателями факультетов  
повышения квалификации и переподготовки кадров.....93

**Смотрицкий А.Л., Степуть О.В.**

Уровень профессиональной компетентности учителей предмета  
«Физическая культура и здоровье» .....95

**Шеститко И.В., Шилова Е.С.**

Эффективные способы создания временного учебного коллектива слушателей  
на курсах повышения квалификации .....100

**III. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ..... 103**

---

**Зернов В.И., Храмов В.В., Янец Ю.В.**

Компьютерные средства обучения в формировании специальных знаний у студентов  
физкультурных вузов и слушателей ИППК.....103

**Ключников А.В., Нарскин А.Г.**

Корреляционный анализ результатов двигательной подготовленности курсантов  
с показателями их профессиональной деятельности .....106

**Лищук И.В.**

Направления использования информационных технологий в профессиональной подготовке  
специалистов .....108

**Матвеев С.Ф., Кропивницкая Т.А.**

Проблемы и перспективы реализации системы олимпийских знаний в физкультурных вузах  
Украины .....112

**Мискевич Т.В.**

Оздоровительная физическая культура студенток специального учебного отделения.....115

**Нарскин Г.И., Тозик О.В., Нарскин А.Г.**

Исследование влияния уровня двигательной активности на динамику адаптационного  
потенциала системы кровообращения учащихся старших классов.....117

**Поликарпова Л.С.**

Применение упражнений в водной среде на занятиях по физической культуре  
со студентками специального учебного отделения .....119

**Сергейчик Н.А.**

Дифференцированный подход к организации учебного процесса по физической культуре  
в вузе.....123

**Сергейчик Н.А.**

Нормирование физических нагрузок студенток подготовительного отделения.....125

**Сизова Н.В.**

Стимулирующее влияние занятий аэробикой на физическую и функциональную  
подготовленность студенток вузов .....129

**Сыманович П.Г., Полякова Т.В., Пильневич А.А., Ковель С.Г.**

Приоритетные средства развития координационных способностей у студентов  
технического университета.....131



**Яворская А.А.**

Ключевые компетенции будущих специалистов в ССУЗе и возможности физической культуры в их формировании.....133

**IV. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ..... 137**

---

**Годунко И.Н.**

Организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в УО «Гервятская средняя общеобразовательная школа».....137

**Грицак В.М.**

Таэквондо как средство повышения интереса младших школьников к уроку физической культуры .....139

**Досин Ю.М., Лысый Б.В., Игонина Е.Н.**

Роль преподавателя физической культуры в устранении перегрузки и сохранении здоровья учащихся в процессе обучения.....141

**Клинов В.В.**

Содержание эмоционально-волевого компонента культуры здорового образа жизни старшеклассников училищ олимпийского резерва.....144

**Ковалева В.Н.**

Модель технологии формирования у учащихся экологической культуры и культуры здорового образа жизни.....148

**Ковальчук А.Л., Широканова Л.И.**

Общая выносливость школьников и степень ее соответствия нормативным требованиям учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье» .....150

**Ковальчук П.И., Пивовар Н.В.**

Водный поход как средство формирования культуры здоровья и форма оказания платных услуг учреждением образования .....154

**Ковязо А.П.**

Гражданско-патриотическое воспитание учащихся средствами физической культуры и спорта в ГУО «Гимназия № 1 г. Воложина».....157

**Крамник Т.К.**

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ГУО «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Слонима» .....160

**Кузьмич Ю.В.**

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждении образования «Вилейская гимназия № 1 “Логос”».....162

**Машало М.М.**

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в Кемелишковской общеобразовательной средней школе .....164

**Метель А.И.**

Модель образовательного физкультурного процесса лицея Белорусского государственного университета по развитию компетенций интеллектуально-одаренных учащихся.....167

**Микша В.И.**

Организация работы со спортивно одаренными детьми в процессе урочных и внеурочных форм занятий Трабской средней школы.....170