

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ТУРИЗМ:
ДОСТИЖЕНИЯ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ»**

сборник научных статей

УДК

ББК

РЕКОМЕНДОВАНО

Советом факультета физического воспитания

УО «Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка»

(протокол № 3 от 27.11. 2019 г.)

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент А. Р. Борисевич (отв.ред.);

кандидат исторических наук А. Н. Касперович;

кандидат педагогических наук, доцент А. А. Балай;

кандидат биологических наук, доцент Н. Г. Соловьева;

кандидат педагогических наук, доцент В. Л. Алешкевич;

кандидат педагогических наук, профессор О. В. Хижевский

Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики / сборник научных статей / редкол.: А.Р.Борисевич (отв.ред.) [и др.]. - Минск: БГПУ, 2019.

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам и наиболее значимым вопросам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются методологические подходы, принципы, технологические аспекты, стратегии и перспективы решения проблем здоровьесбережения детей, учащейся и студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта в учреждениях образования. Широко представлено значение и развитие олимпийского образования для формирования личности. Предложены пути совершенствования двигательной активности, формирования мотивации и интересов обучающихся в сфере физической культуры и спорта. Раскрываются основные направления подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма. Представлено новое направление – спортивное волонтерство и его особенности в рамках здоровьесберегающей среды университета. Отдельные статьи посвящены развитию олимпийского движения и образования.

Предназначен для научных и педагогических работников, аспирантов, магистрантов и студентов высших учебных заведений.

культурой и спортом более подготовлены к будущей профессиональной деятельности, обладают навыками по укреплению и сохранению здоровья, активнее других включаются в общественную жизнь.

Литература:

1. СТБ 22.0.1-96 Система стандартов в сфере образования. Основные положения (далее - СТБ 22.0.1-96).

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ ПО СОХРАНЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

*Курлович Н.В., Глинский С.А., Осмольская С.В.
г.Минск, Республика Беларусь*

The article is devoted to the problem of preserving and strengthening the health of students, relevant at all times.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников была актуальна во все времена. Так как, предпосылки к возникновению различных нарушений в организме закладываются с раннего детства. Этому способствует ряд факторов, как физиологических так и социальных: активный рост организма, смена режима дня, характера деятельности, традиции в семье, занятия в кружке или секции и т.д. Одним из важных показателей здоровья растущего организма является состояние осанки.

Нормальная осанка предполагает наличие гармоничного строения тела, симметрию отдельных его частей и физиологичное расположение позвонков всех отделов позвоночника. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развёрнуты, немного опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, физиологические изгибы позвоночного столба выражены нормально (до 4 см), ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. [5]

Состояние опорно-двигательного аппарата (скелета, суставов, связок и мышц) оказывает большое влияние на здоровье человека в любом возрасте. И если в детстве за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, впоследствии он сам должен будет заботиться о себе. Для этого необходимо сформировать правильную мотивацию к направленной двигательной активности, к соблюдению двигательного режима и отдыха, а, также, и к здоровому образу жизни, в целом.

По статистике, у большинства белорусских учащихся (от 40 до 80%) к окончанию начальной школы наблюдаются стойкие нарушения осанки. Наибольшее их число зафиксировано у лиц среднего школьного возраста [3]. Согласно данным исследований, проводимым в 2017 с целью выявления нозологических форм в анамнезе первокурсников БГПУ, нарушения опорно-двигательного аппарата составляют около 40 %. Как правило, к старшим курсам картина усугубляется из-за большой нагрузки на позвоночник, учебной нагрузки и длительного пребывания студентов в положении сидя на учебных занятиях.

Доказано, что нарушения осанки оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье школьников: приводят к недостаточной подвижности грудной клетки и диафрагмы, к снижению рессорной функции позвоночника и т.д. [2]. В результате чего у ухудшается функциональное состояние кардиореспираторной, пищеварительной и мочеполовой систем. Данные нарушения отрицательно влияют и на работу нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, снижении внимания, и, как следствие, подверженности стрессовым ситуациям.

Дефекты осанки тесно связаны со снижением такого физического качества, как гибкость или являются следствием недостаточного ее развития. Ограниченная подвижность в отдельных суставах приводит к различным нарушениям опорно-двигательного аппарата. Существует взаимосвязь между возникновением значительного кифоза и сниженной амплитудой поднимания рук, между сутулостью и недостаточной эластичностью грудных мышц, а также низкой выносливостью приводящих мышц лопаточной области. [1] Эти нарушения, в той или иной степени, способствуют появлению дисбаланса в мышечном развитии и, как следствие, возникновению разного рода деформаций.

Формирующийся при нарушениях осанки и сколиозе неблагоприятный двигательный стереотип фиксируется на уровне корковых моторных центров. В результате к подростковому возрасту, у детей появляется асимметричность опорно-двигательного аппарата, и, как следствие, нескоординированность в движениях, которая, в дальнейшем, становится привычной для них. При этом попытки устранить дефекты в осанке одномоментным мышечным усилием, как правило, вызывают у них дискомфорт: перестроить выработанный неблагоприятный стереотип движений очень сложно. Только систематическое воздействие на данный процесс будет способствовать положительным тенденциям: выравниванию тонуса мышц правой и левой половины туловища, растяжению напряжённых мышц и напряжению расслабленных, возвращению позвоночника детей в правильное положение.

По мнению многих авторов, скорректировать осанку у школьников и приостановить ее ухудшение возможно при повышении уровня двигательной активности у детей недостаточно занимающихся физическими упражнениями, а, также, посредством своевременных профилактических занятий с помощью средств физической культуры и лечебной физической культуры. [4]

Физические упражнения, как важнейшее средство профилактики и коррекции нарушений осанки, должны использоваться в самых разнообразных формах проведения занятий, в зависимости от возраста занимающихся, их уровня и степени нарушений опорно-двигательного аппарата, а, также, способствовать укреплению мышц и тренировке их силовой выносливости, стабилизации или коррекции возникших деформаций. В результате систематических занятий направленными физическими упражнениями вырабатывается стереотип правильной осанки и правильного дыхания; адекватная мышечная симметрия тела для коррекции неправильного взаиморасположения частей тела. Кроме того, регулярные занятия способствуют формированию правильного отношения к своим физическим возможностям и мотивации поддержания своего здоровья на достаточном уровне.

Для сохранения положительной динамики по оздоровлению детей и подростков, необходимо усилить текущий контроль за их физическим развитием, физическим состоянием и физической подготовленностью, применяя как специфические, так и неспецифические методы диагностики. Целесообразно использование дневника самоконтроля для внесения всех необходимых данных о состоянии занимающихся, а, также, о возникающих изменениях.

Возникает необходимость совершенствования сложившейся системы физического воспитания школьников, коррекции их образа жизни, создание мотивации к соблюдению ряда жизненно-необходимых правил по укреплению здоровья, формирования правильной жизненной позиции а, также, по улучшению качества их жизни, в целом.

Одним из путей решения данной проблемы является подготовка квалифицированных специалистов по физическому воспитанию, которые будут осуществлять свою профессиональную деятельность таким образом, чтобы не только выполнять требования программы по физическому воспитанию школьников, но и

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Андарало И. А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ТУРИЗМУ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН	3
Асмакович Ж. И., Данилюк В. М. РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА БНТУ	6
Балай А.А., Дворецкий Л.К., Романович А.М. АСНОЎНЫЯ ФОРМЫ І АСАБЛІВАСЦІ ПРАВІЛАЎ ЗАПІСУ АГУЛЬНАРАЗВІВАЮЧЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ	8
Барановская Д.И., Данилевич Н.В., Парамонова Н.А ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ» СО СТУДЕНТАМИ ФФВ БГПУ	10
Бахмутова Т.А., Сачук Н.В., Поляков Г.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БГПУ	13
Борисевич А.Р., Балай А.А., Врублевская В.И. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОТИВОРЕЧИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	14
Войнило А. В., Огородников С. С., Котловский А.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЕМЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО БАСКЕТБОЛУ	16
Волкова Л.М., Борисевич А.Р., Рябых В.А. ИЗУЧЕНИЕ БАНКА ДАННЫХ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА	19
Гайдук С.А., Новикова Н.В., Хорошилова Т.В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ – СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПРОТИВОРЕЧИЯ	23
Григоревич И.В., Чулкова О.С., Шишкина З.А. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В БГПУ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	24
Данилевич Н.В., Игнатович Д.И., Барановская Д.И. АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ПЕРВОГО КУРСА ФФВ БГПУ	27
Дворецкий Л.К., Балай А.А., Романович А.М. СОВРЕМЕННЫЙ ВУЗ: КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	29
Желнерович В.Г., Холод А.В., Игнатович Д.А. ВЛИЯНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ НА ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	31
<i>Котловский А.В., Войнило А.В., Борисевич А.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ	34
Круталевиц М.М., Вертейко О.В., Борисевич А.Р., Онищук О.Н. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В МИРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ	35
Круталевиц О.П.; Кукель А.А. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ М.ТАНКА	38
Курлович Н.В., Глинский С.А., Осмольская С.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ ПО СОХРАНЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ	40
Лаврѐнов А.Н, Ционенко Н.М. СТРУКТУРИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИЗМА»	42

Лебедько А.В., Касько В.А. ВНЕДРЕНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СО СКОЛИОЗОМ	45
Листопад И.В., Алешкевич В.Л., Азарова Е.А. ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	47
Мурзинков В.Н. УСТАНОВКА И РЕФЛЕКСИЯ В ТАКТИКЕ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	50
Полещук Ю.А., Сальчиц А.Ф., Игнатович Д.А. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	52
Поликарпова Л.С., Стебаков А.И. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	54
Поплавский Н. Н.; Балай А. А., Романович А. М. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ	56
Прокофьев С.А., Огородников С.С., Малышева Н.Л. РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ	59
Резвицкая Л.В., Данилевич Н.В., Алешкевич В.Л. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ БРАССОМ И ВАРИАНТЫ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ	61
Романович А.М., Балай А.А., Поплавский Н.Н. УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ К СЛУЖБЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	63
Сачук Н.В., Бахмутова Т.А., Осмольская С.В. МОНИТОРИНГ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	66
Сизова Н.В., Шкулева Н.В. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	68
Соловцов В.В., Бусыгина О.В., Юранов С.Я. ФАКТОРЫ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФИЦЕРА	70
Филиппов Н.Н. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	72
Филиппов Н.Н. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	74
Хижевский О.В. Гайсенкович Е.Н. ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	76
Новичков П.О., Хижевский О.В., Новик А.Ю. РАЗНОСТОРОННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ	79
Шкулева Н.В. ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ (НА ПРИМЕРЕ ИЗУЧЕНИЯ БУДУЩИМИ УЧИТЕЛЯМИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»)	81
Шкулева Н.В., Шкулева А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ	83
Шуманская М. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СУО	85
Arschtein N.A., Chlapak E.N., Volkova L.M. FEATURES OF REALIZATION OF SURVEY EXCURSION ON BERLIN	87

Dejlik S., Chlapak E.N., Borisevich A.R. ORGANIZATION OF PEDESTRIAN EXCURSION "EVENING PARIS" FOR A STUDENT TOURIST GROUP	88
Аманов Г.Б., Борисевич А.Р. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ТУРКМЕНИСТАНЕ	89
<i>Гурбанов Б.С., Борисевич А.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ТУРКМЕНСКОЙ БОРЬБЫ	91
Нурджанов Ш.Н., Борисевич А.Р. ИЗУЧЕНИЕ СУЩНОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР	92
Коптева С.И., Волкова Л.М. Тьюторское сопровождение студентов-иностранцев на факультете физической культуры воспитания	94
<i>Андарало И. А</i> САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООБРАЗОВАНИЮ	96
<i>Волкова Л.М.</i> УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	98
EFFECT OF A PROPOSED THERAPEUTIC EXERCISE PROGRAM FOR REHABILITATION OF PEOPLE WITH HERNIATED DISC AND IMPROVEMENT OF SOME PHYSICAL TRAITS AND PHYSIOLOGICAL VARIABLES Dr. Fatih Mazari : University of Bouira – Algeria Dr. Fathi Al-Bashini: University of Tripoli Akrm Banour : University of Bouira – Algeria	101
COMPARING TWO TYPES OF THERAPY TECHNIQUES IN THE TREATMENT OF LOW BACK PAIN 228(CONVENTIONAL UPPER TRUNK FLEXION VS MULLIGAN'S FLEXMOBILIZATION) d-saleh basher sad	103