

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»
Факультет физического воспитания



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ: ДОСТИЖЕНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Сборник научных статей

Минск
РИВШ
2019

УДК 796(082)
ББК 75я43
Ф56

Рекомендовано
советом факультета физического воспитания
УО «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»
(протокол № 3 от 27 ноября 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 :
Ф56 сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ,
2019. – 114 с.

ISBN 978-985-586-297-1.

В сборнике содержатся статьи по актуальным проблемам и наиболее значимым вопросам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются основные направления подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, методологические подходы, принципы, технологические аспекты, стратегии и перспективы решения проблем здоровьесбережения детей, учащейся и студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта в учреждениях образования. Показано значение и развитие олимпийского образования для формирования личности. Предложены пути совершенствования двигательной активности, формирования мотивации и интересов обучающихся в сфере физической культуры и спорта. Представлено новое направление – спортивное волонтерство, раскрываются 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.

УДК 796(082)
ББК 75я43

ISBN 978-985-586-297-1

© Оформление. ГУО «Республиканский
институт высшей школы», 2019

изменение конфигурации полосы препятствий позволило нам без увеличения общего времени занятий добиться положительной динамики, о чем свидетельствуют результаты эксперимента.

Литература:

1. Федоров, В.Г. Научно-теоретические основы многоуровневого военно-физкультурного образования: дисс. док. пед. наук / В.Г. Федоров. – СПб.: ВИФК, 1998. – 353 с.
2. Черкесов, Е. Ю. Методика преодоления элементов полосы препятствий / Е. Ю. Черкесов. – Ростов-н/Д: Ростовск. юридический институт МВД РФ, 2016. – 25 с.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ БРАССОМ И ВАРИАНТЫ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ

*Резвицкая Л.В., Данилевич Н.В., Алешкевич В.Л.
г.Минск, Республика Беларусь*

The article is devoted to an actual problem. When teaching swimming, you can always highlight the most common mistakes that are observed in students with different levels of preparedness.

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» является одной из дисциплин, изучаемой в ВУЗах при подготовке специалистов в области физического воспитания. Преподаватели, работающие по программе этой дисциплины, сталкиваются с определенными трудностями в связи с тем, что контингент обучающихся с точки зрения их плавательной подготовки очень неоднороден: от не умеющих плавать и даже панически боящихся воды до хорошо плавающих и имеющих спортивные разряды по плаванию. Ситуацию усугубило то, что с 2019 года при сдаче вступительных тестов на факультеты физического воспитания из перечня испытаний исключили плавание. Его заменили бегом на 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши).

Неоднородность уровня подготовки студентов влияет на быстроту овладения техникой спортивных способов плавания. В то же время длительность обучения ограничена количеством часов учебной программы. Поэтому возникает необходимость разработки новых технологий, нахождения нетрадиционных подходов к процессу обучения студентов.

В определенном смысле учить взрослых детей (студентов), значительно сложнее, чем, например, младших школьников. Чем меньше возраст, тем более однородны по физическому развитию, уровню подготовки группы занимающихся. Им легче выполнять групповые задания тренера. Тренеру проще в том отношении, что ему не надо концентрировать свое внимание на каждом обучающемся. А вот, чем старше обучающийся плаванию, тем больше выходят на первый план вопросы индивидуализации в обучении. Идеальный вариант: один тренер – один ученик. Но в рамках преподавания учебной дисциплины по обучению плаванию в вузе это невозможно.

Здесь, на начальном этапе из-за разного уровня умения плавать, наличия или отсутствия боязни воды, преподаватель, давая общие (групповые) задания вначале вынужден часто отвлекаться для индивидуальной помощи менее подготовленным студентом. Благо, что на группе одновременно работают два преподавателя.

Если учесть, что до 10% занимающихся не умеют плавать и испытывают страх при погружении в воду, то процесс обучения может быть значительно ускорен при

использовании специальных приспособлений. Речь идет о плавательных очках и зажиме для носа.

В воде человек с открытыми глазами испытывает дискомфорт, т.к. вода раздражает слизистую оболочку глаз. Добавим к этому, что в воде угол преломления на сетчатке глаза меняется и изображение становится мутным. Вместо того, чтобы надеть плавательные очки, обучающиеся закрывают глаза, а для видящего человека зрительный анализатор играет далеко не последнюю роль при обучении любому двигательному навыку, в том числе и плаванию. Вторая непривычная, но важная деталь экипировки: зажим для носа. К сожалению, студенты уже переступили тот возрастной барьер, когда можно просто объяснить, как ребенку, что дышать в воде надо ртом, зато многие из них уже имеют отрицательный опыт попадания воды в нос. Научить их дышать в воде ртом очень сложно, а уж если предложить делать вдох ртом, а выдох носом они совсем теряются. В этом случае обучение правильным движениям рук и ног становится преждевременным. Целесообразно на наш взгляд механическим способом устранить саму возможность сделать вдох носом и исключить попадание воды в нос вместо воздуха, то есть зажать крылья носа с помощью зажима для синхронного плавания. Постепенно сформируется привычка дышать ртом и зажим будет не нужен, а к этому времени мы уже сможем освоить технику основных движений. Тем более, что качество обучения намного улучшается, так как перед началом освоения способов плавания надо научить студентов лежать на воде без напряжения тела, а чаще всего первопричиной такой зажатости и является страх попадания воды в нос.

При обучении плаванию всегда можно выделить наиболее типичные ошибки, которые наблюдаются у студентов с разным уровнем подготовленности. И здесь важно подобрать эффективные упражнения для быстрого исправления этих ошибок.

На основании многолетнего опыта работы со студентами был разработан небольшой комплекс специальных упражнений, которые позволяют в более короткие сроки исправить типичные ошибки, обучающихся плаванию способом брасс.

Этот способ плавания в координационном отношении является самым сложным из всех спортивных способов плавания. Главная трудность, с которой сталкиваются обучающиеся – освоение техники работы ног. Здесь приходится следить за правильным плавным сгибанием ног, своевременным разворотом стоп носками наружу, разгибанием и сведением ног, симметричностью выполняемых движений. Проанализировав типичные ошибки в технике этого стиля, было выделено пять основных и подобран комплекс упражнений наиболее подходящих для их устранения.

Первая ошибка – сильное подтягивание колен к груди. Для ее устранения используется плавание на спине, при котором ноги двигаются, как в стиле брасс (брас на спине). Важно обращать внимание, чтобы колени оставались под водой во время подтягивания пяток к ягодицам, при этом расстояние между коленями не должно превышать 20-30 см.

Вторая ошибка – отсутствие симметрии в работе ног. Для устранения используется группа упражнений на мелкой и глубокой частях бассейна.

На мелкой части:

– выпрыгивание вверх из положения приседа, колени вместе, стопы развернуты в стороны;

– то же упражнение, только отталкивание выполняется от бортика. Для этого нужно стать спиной к бортику, взяться за него руками, ноги, согнутые в коленях, поставить на бортик. При выполнении толчка, имитируется толчок ногами как при плавании брассом.

На глубокой части:

– выпрыгивание вверх, с отталкиванием от воды (прыжки ватерполистов).

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. АСНОУНЫЯ 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
Круталевич М.М., Вертейко О.В., Борисевич А.Р., Онищук О.Н. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В МИРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ	35
Круталевич 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