

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

сдвиг мотивации с личных интересов студента на интерес к физическому и личностному развитию учащихся. В это время мотивы выбора педагогической профессии трансформируются в мотивы профессиональной деятельности.

Литература:

1. Быстрицкая Е.В., Тупикин Е.И. Психолого-педагогический блок учебных дисциплин в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры (Сборник научно-методических материалов)/ под науч. ред. Е.И. Тупикина. Нижний Новгород, 2008

2. Елканов, Б.Р. Основы профессионального самовоспитания будущих учителей.– М., 2009

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для студентов вузов. – М.: Гардарики, 2007. – 368

4. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для студ. выс. пед. учеб. заведений. – М., 2003

### **ФАКТОРЫ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФИЦЕРА**

*Соловцов В.В., Бусыгина О.В., Юранов С.Я.  
г. Минск, Республика Беларусь*

*The article is devoted to an actual problem. An important aspect of research in the physiology of labor is the theoretical and conceptual justification of measures to optimize the work process*

Современный военный труд – это высокоспециализированная, сложная, специфическая работа, характеризующаяся обильным потоком информации и сложностью задач, постоянно решаемых в условиях лимита времени. Такая деятельность вызывает значительные нервно-психические напряжения. Поэтому наряду с традиционным изучением влияния на организм условий, в которых протекает трудовая деятельность, необходимо определять также уровень психических напряжений. Важным аспектом исследований в физиологии труда является теоретическое и концептуальное обоснование мероприятий по оптимизации рабочего процесса, а также разработка моделей, способствующих повышению работоспособности и сохранению здоровья за счет адаптации к повышенным напряжениям. Понятие напряженности отражает величину нагрузки на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу. Помимо этого уровень работоспособности зависит от факторов жизненной и производственной среды – внутренних (адаптируемых) и внешних (не адаптируемых). Факторы повышенной напряженности способствуют стрессам, снижают работоспособность, провоцируют ухудшение здоровья.

Поэтому наряду с адаптацией к должным физическим нагрузкам, перспективными направлениями снижения уровня влияния неадекватных психосоциальных факторов и оптимизации влияний внешних условий труда на организм является рациональная организация профессионально-прикладной физической подготовки с целью комплексной сопряженной адаптации к нерациональным физическим, эмоциональным и преимущественно нервно-психическим напряжениям. В этом процессе должна решаться принципиальная профилактика нерациональных внутренних адаптируемых эмоциональных и нервно-психических напряжений, которая должна осуществляться с учетом двух основных

принципов: адекватности особенностям организма человека и адекватности специфики профессиональной деятельности [2, 3]. Учитывая, что трудовая деятельность по психофизическим компонентам во многом аналогична физическому воспитанию, нужно в процесс профессионально-прикладной физической подготовке моделировать рабочие ситуации для сопряженной адаптации к различным факторам и видам напряжений [2, 3]. Такое положение обуславливает выявление этих факторов, в том числе применительно к профессии офицера. Профессиографический анализ трудового распорядка военнослужащих и обязанностей, выполняемых командирами войсковых подразделений, позволил выделить такие факторы нерационального, эмоционального и нервно-психического напряжения в служебной деятельности. Для последующей их группировки по уровням значимости на основе данных анкетирования армейского командного состава, офицеров общевойсковых подразделений, менеджеров по специальности «Управление персоналом».

Таблица 1 – Уровни значимости факторов на повышение нерациональных нервно-психических напряжений.

№	Фактор нервно-психического напряжения	Оценка
1.	Дефицит времени	3
2.	Дефицит информации	5
3.	Повышенный объем информации	4
4.	Повышенная ответственность за принятие решения	1
5.	Переработка большого объема памяти	3
6.	Повышенные требования к вниманию	4
7.	Перенапряжение слухового аппарата	5
8.	Перенапряжение зрительного анализатора	3
9.	Нагрузка на голосовой аппарат	3
10.	Спонтанное изменение служебной обстановки	1
11.	Ответственности за достижение результата	2
12.	Предчувствие неопределенных ситуаций	2
13.	Однообразии действий	5
14.	Ответственность за безопасность подчиненных	1
15.	Монотонность	5
16.	Аварийная ситуация, поломка оборудования	2
17.	Наличие посторонних раздражителей	4

В исследовании приняли участие офицеры, командиры подразделений, которые посредством экспертных оценок по пяти-бальной системе определяли уровень значимости отдельных факторов нерационального нервно-психического напряжения согласно уровня негативного влияния этих факторов на организм в процессе выполнения служебной деятельности командира вооруженных сил (табл. 1).

Таким образом, была выявлена степень значимости отдельных факторов, которые были сгруппированы по степени их влияния на повышенное нерациональное эмоциональное и нервно-психическое напряжение. На основании оценок командиров подразделений, офицеров воспитателей, факторы были дифференцированы по пяти группам значимости. В первую группу очень высокой значимости вошли факторы повышенной ответственности за принятие решения, спонтанного изменения служебной обстановки, ответственности за безопасность подчиненных. Вторую группу высокой значимости составили факторы ответственности за достижение результата, предчувствия неопределенных ситуаций, аварийная ситуация, поломка оборудования. В третью группу средней значимости вошли факторы дефицита времени, необходимости переработки большого объема памяти, перенапряжения зрительного анализатора, нагрузки на голосовой аппарат.

## 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