Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ

Материалы XIV Международной научной сессии
по итогам НИР за 2015 год

(Минск, 12–14 апреля 2016 г.)

В трех частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2016

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5
Н34

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко;* д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко;*
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский;* канд. пед. наук, доц. *Г. П. Косяченко;*
д-р пед. наук, проф. *Е. А. Масловский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов;*
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Н34 **Научное** обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 2. – 423 с.
ISBN 978-985-569-096-3 (ч. 2).
ISBN 978-985-569-094-9.

В материалах XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год (ч. 2) рассматриваются актуальные вопросы управления отраслью «Физическая культура, спорт и туризм», подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров; рассмотрены психолого-педагогические, социологические, экономические, философские аспекты. Отдельным разделом представлены статьи, характеризующие деятельность В.А. Соколова, экс-ректора БГУФК.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе.

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5

ISBN 978-985-569-096-3 (ч. 2)
ISBN 978-985-569-094-9

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2016

зирования психологических проблем, возникающих у гонщиков в связи с их индивидуально-психологическими особенностями, основанного на результатах исследований многомерности проявлений психики в основных компонентах деятельности.

Результаты исследования подтверждают справедливость положения о том, что раскрытие личностных ресурсов спортсменов высокой квалификации возможно на основе принятия во внимание неизбежности противоречия между требованиями деятельности и личностными предпосылками соответствия этим требованиям, многомерности и разнонаправленности проявлений индивидуально-психологических особенностей спортсменов в различных компонентах деятельности спортсменов.

1. Абульханова, К. А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения / К. А. Абульханова // Психология индивидуального и группового субъекта / под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. – М.: ПЭР СЭ, 2002. – С. 34–53.

2. Горская, Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г. Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74–76.

3. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

4. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2009. – 280 с.

5. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – С. 236–242.

6. Квашук, П. В. Факторы, определяющие спортивную результативность квалифицированных и юных спортсменов в группах видов спорта / П. В. Квашук // Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России: Юбил. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию ВНИИФК. – М.: 2003. – С. 89–90.

7. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

8. Юров, И. А. Психодиагностика и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – Магадан, 2000. – 141 с.

ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Гришанова Н.В.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Образование и здоровье являются неотъемлемыми условиями развития человеческого потенциала и общества в целом. Так как в современном динамично развивающемся обществе как образование, так и здоровье становятся одними из наиболее ценных видов ресурсов, которые легко конвертируются в иные виды ресурсов и благ: материальное благосостояние, престижные социальные позиции, доступ к информации и власти, возможности в сфере досуга и т. д. [11].

Поэтому современная наука уделяет проблемам здоровья особое внимание. Здоровье, как в широком смысле его понимания (как общественное здоровье, духовно-нравственное, психическое и физическое), так и в узком (как индивидуальное здоровье каждого человека), было и будет одной из важных социальных проблем современного научного сообщества.

Однако стоит отметить, что с в современном обществе состояние здоровья людей все больше зависит от ряда факторов, в том числе и социально-экономических [7].

Поэтому в формировании здоровья ведущая роль отводится не только обществу в целом, но и всем его институтам, целью которых является поиск новых экономически выгодных средств укрепления и поддержания здоровья.

На наш взгляд, таким средством могут стать занятия спортивным ориентированием, так как данный вид спорта является доступным не только в области человеческих ресурсов, но и в сфере экономики:

– проведение соревнований намного дешевле, чем по другим видам спорта (требуется минимальное количество судей и отсутствует дорогостоящая аренда спортивных помещений, инвентаря);

– в соревнованиях может участвовать неограниченное количество участников любого возраста;

– соревнования могут проводиться в любое время года, в том числе в условиях межсезонья;

– соревнования не требуют специального оборудования и снаряжения [12];

– подготовка кадров по данной специальности в Республике.

Целью исследования является теоретическое обоснование прикладного значения спортивного ориентирования.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, основу соревновательной деятельности которого составляет, в большинстве случаев, бег по пересеченной местности. Ориентирование относится к циклическим видам спорта, по характеру преимущественного воздействия на развитие отдельных качеств – к видам спорта, направленным на развитие выносливости.

Так, по исследованиям В.В. Чешихиной [16], у ведущих ориентировщиков-мужчин России МПК составляет 70–76 мл/мин/кг, у женщин – 60–65 мл/мин/кг, скорость на уровне анаэробного порога у мужчин – 4,9–5,2 м/с, у женщин – 4,2–4,5 м/с, мышечная композиция характеризуется высоким содержанием медленных (68,4 %) и быстрых окислительно-гликолитических волокон (24,9 %), что соответствует уровню морфофункциональных показателей квалифицированных спортсменов в циклических дисциплинах, связанных с преимущественным проявлением выносливости.

По мнению В.И. Ильинича [8], виды спорта, развивающие выносливость, позволяют повысить общую работоспособность и противостоять утомлению, а также улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, нормализировать массу тела.

По исследованиям шведских физиологов ориентирование является самым здоровым видом спорта, так как тренировки и соревнования по этому виду спорта проходят на пересеченной местности, на болотах и высокой траве в беговом темпе, соответствующем условиям максимального поглощения кислорода, что благотворно влияет на физическое развитие организма [3; 13; 15]. По данным медицинских исследований спортивное ориентирование занимает одно из первых мест среди всех видов спорта по количеству потребляемого кислорода на 1 кг веса спортсмена, а по умственным нагрузкам уступает только шахматам [9].

Таким образом, спортивное ориентирование может применяться как средство повышения аэробных возможностей организма и общей работоспособности, а также, по мнению Е.А. Василевской и В.А. Соколова [2], как средство профилактики массовых респираторных заболеваний и средство повышения иммунитета [9], так как занятия проводятся на свежем воздухе, преимущественно в лесопарковой зоне.

Также стоит отметить положительное влияние занятий спортивным ориентированием на опорно-двигательный аппарат (развитие мускулатуры, повышение эластичности сухожилий и связок, подвижность в суставах, улучшение осанки), внутренние органы и системы организма (улучшение обмена веществ, улучшение кровоснабжения мышечных волокон, улучшение работы желудочно-кишечного тракта; вследствие вибраций и встрясок в процессе занятий обеспечивается массаж сосудов и внутренних органов, оптимальная циркуляция крови в организме), что, в свою очередь, способствует профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также профилактике возникновения гиподинамии [9].

Из исследований Л. В. Мельниковой [12] по использованию ориентирования как формы физкультурно-спортивной деятельности видно, что достоверно улучшились результаты ($p<0,05$) в показателях: а) физического здоровья – у дошкольников состояние регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы повысилось на 12 %, у школьников – на 10,6 %, у студентов – на 8,9 %. Улучшились функциональные возможности органов дыхания и кровообращения (индекс Скибинского) у детей дошкольного возраста – на 13,8 %, у учащихся 5-х классов – на 24,9 %, у студентов – на 19,9 %. Показатели комплексной характеристики развития двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости и функциональных возможностей кардиореспираторной системы (индекс мощности Шаповаловой) увеличились у дошкольников – на 25,3 %, у подростков – на 23 %, студентов – на 18,7 %. Уровень адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем (индекс Руфье) улучшился на 14,3 % у дошкольников, на 46,1 % – у школьников, на 9,4 % – у студентов; б)физической подготовленности у школьников экспериментальной группы в беге на 30 м – на 7,6 %; в 6-минутном беге – на 9,4 %, в подтягивании – на 22,7 %; в челночном беге – на 7,3 %. У студентов в челночном беге 4×9м – на 9,2 %; в 6-минутном беге – на 9,5 %; в подтягивании – на 7,2 %.

Поэтому занятия по ориентированию могут проводиться не только со спортивной, но и с оздоровительной направленностью (укрепление здоровья, закаливание организма, снятие нервной перегрузки, повышение жизненного тонуса организма).

Огромный потенциал спортивного ориентирования заключается в том, что помимо воздействия на здоровье и физическое совершенство, оно оказывает влияние и на духовный мир и культуру человека, удовлетворяет его потребности в общении с другими людьми, с природой, дает возможность отдохнуть, снять нервно-эмоциональное напряжение. Этому способствует проведение занятий и соревнований на свежем воздухе на фоне положительных эмоций, вызванных постоянной сменой видов природы и ландшафтов, что способствует выделения гормонов удовольствия – эндорфинов, благотворно влияющих на состояние нервной системы [4; 9].

Стоит отметить, что помимо физического развития и развития навыков ориентирования на местности, занятия спортивным ориентированием содействуют умственному развитию [1; 2; 10]. Оно помогает развивать такие способности, как логическое мышление, общую и зрительную память, образное мышление и воображение, ощущение (чувства времени, расстояния, высоты) и восприятие [3]. Так, в исследовании технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков 9–12 лет на начальном этапе обучения Я.В. Сираковской [14] было установлено, что при использовании в процессе подготовки юных спортсменов-ориентировщиков игровых видов деятельности с элементам ориентирования (игры-лабиринты, мини-ориентирование, психотехнические игры, игры на овладение базовыми знаниями, составляющими технико-тактическую подготовленность ориентировщика) у испытуемых достоверно улучшилась динамика следующих показателей когнитивных процессов: объема и распределения внимания, избирательности и переключения внимания, логического и наглядно-образного мышления.

В процессе занятий спортивным ориентированием в головном мозге повышается уровень гормонов творчества [9]. Это связано с тем, что по мере прохождения дистанции по спортивному ориентированию участникам предстоит решать разнообразные задачи на различный типах местности в постоянно меняющейся обстановке.

Так, по мнению В.А. Сухомлинского [2], в процессе занятий на природе учащиеся легче усваивают материал, у них улучшается память, обостряется внимание, расширяется кругозор.

Нами было установлено, что при занятиях ориентированием повышается эффективность свойств внимания, особенно в развивающей зоне (160–180 уд/мин), что является пульсовой зоной соревновательной деятельности в ориентировании [6]. Не случайно у большинства школьников, регулярно занимающихся ориентированием, заметно улучшается успеваемость, они становятся собраннее, дисциплинированней [10; 15].

Помимо этого учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры и здоровья [1; 5]. Постоянная смена мест соревнований дает дополнительные знания об окружающей нас природе, ее красоте; путешествия способствуют познаниям об истории и географии родного края, самобытности и традициях его народа [4].

Также стоит отметить, что при занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, целеустремленность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок [1; 5; 9; 10].

Таким образом, прикладное значение спортивного ориентирования определяется следующими составляющими:

– укрепление здоровья и профилактика развития заболеваний;
– повышение уровня физической подготовленности;
– повышение физической и умственной работоспособности;
– воспитание морально-волевых качеств;
– развитие психических процессов;
– снятие нервно-эмоционального напряжения (рекреация).

1. Амосов, В. А. Юные ориентировщики: дополнительная образовательная программа для детей в возрасте от 12 до 15 лет / В. А. Амосов. – Горно-Алтайск, 2010. – 38 с.

2. Василевская, Е. А. Спортивно-оздоровительная направленность спортивного ориентирования / Е. А. Василевская, В. А. Соколов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры: сб. ст. / отв. ред. П. Г. Сыманович. – Минск, 2004. – С. 146–147.

3. Воронов, Ю. С. Спортивное ориентирование: типовая программа для системы дополнительного образования детей / Ю. С. Воронов, Ю. С. Константинов. – Брянск, 2007. – 39 с.

4. Ганопольский, В. И. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. И. Ганопольский, В. Г. Булатов, Е. Я. Безносиков. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 187 с.

5. Зеленый стадион [Электронный ресурс]: учеб. программа факультатив. занятий для 5–11 кл. учрежд. общего среднего образования с белорус. и рус. яз. обучения / Н. В. Гришанова [и др.]. – Минск, 2015. – Режим доступа: http://adu.by/p=7575.

6. Гришанова, Н. В. Особенности влияния физических нагрузок различной интенсивности на свойства внимания спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации / Н. В. Гришанова, Е. М. Якуш // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. / НИИ ФКиС Респ. Беларусь; редкол.: Н. Г. Кручинский (гл. ред) [и др.]. – Минск, 2012. – Вып. 11. – С. 45–50.

7. Здоровье населения: проблемы и пути решения: материалы II Междунар. науч.-практ. семинара, Минск, 19–21 мая 2011 г. / НАН Беларуси; Ин-т социологии НАН Беларуси; ред. кол.: Н. М. Римашевская (гл. ред.) и др. – Минск: Право и экономика, 2011. – 331 с.

8. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учеб. / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

9. Козлова, Ю. А. Спортивное ориентирование: учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / Ю. А. Козлова, П. К. Гулидин, Н. И. Антипин. – Новополоцк: ПГУ, 2015. – 220с.

10. Коломнина, Е. С. Спортивное ориентирование: комплексная образовательная программа дополнительного образования детей / Е. С. Коломнина, Д. И. Коломнин. – М., 2010. – 12 с.

11. Кройтор, С. Н. Образование и здоровье: основные аспекты и специфика взаимосвязи / С. Н. Кройтор // Здоровье населения: проблемы и пути решения: материалы II Междунар. науч.-практ. семинара, Минск, 19–21 мая 2011 г. / НАН Беларуси; Ин-т социологии НАН Беларуси; ред. кол.: Н. М. Римашевская (гл. ред.) и др. – Минск: Право и экономика, 2011. – С. 59–64.

12. Мельникова, Л. В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех на муниципальном уровне: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. В. Мельникова; Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2013. – 24 с.

13. Огородников, Б. И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО / Б. И. Огородников. – М.: Физкультурв и спорт, 1983. – 112 с.

14. Сираковская, Я. В. Технико-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Я. В. Сираковская. – Малаховка, 2011. – 178 с.

15. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.

16. Чешихина, В. В. Теоретико-методические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки (на материале спортивного ориентирования): дис. ... д-ра пед. наук / В. В. Чешихина. – М., 1997. – 360 с.

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АНГЛО-НЕМЕЦКОГО БИЛИНГВИЗМА В СПОРТИВНЫХ ВУЗАХ

Дакаленко О.В.,
канд. филол. наук,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Международные спортивные встречи, соревнования, научно-спортивные форумы, симпозиумы и в конце концов венец спортивного чествования – Олимпийские игры, которые так стремительно развиваются, приводят к тесному взаимодействию разных культур и цивилизаций. Если, например, вести речь о современной Украине, то в некоторых регионах западной ее части, кроме пограничных языков, таких как польский, словацкий, венгерский, иногда чешский, значимое место занимает немецкий язык (например, современная Черновецкая область). Но главенствующим актантом коммуникации во всех отраслях и сферах (и спорт не исключение) выступает английский язык.