

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Сборник научных статей

Под общей редакцией
кандидата педагогических наук, доцента **А. А. Зданевича**



Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2021

УДК 37.015.31:796/799(082)
ББК 74.200.55я43
А 43

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

доцент кафедры физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент **Э. А. Моисейчик**

А 43 **Актуальные** проблемы физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест : БрГУ, 2021. – 113 с.
ISBN 978-985-22-0381-4.

В сборник научных статей включены материалы, представленные на VI Международную научно-практическую конференцию «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» участниками из Республики Беларусь, Российской Федерации, Республики Польша, Китайской Народной Республики. Статьи посвящены различным аспектам физического развития и двигательной подготовленности детей, школьников, студентов, подготовки спортсменов, формирования здорового образа жизни и развития туризма.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

УДК 37.015.31:796/799(082)
ББК 74.200.55я43

ISBN 978-985-22-0381-4

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2021

надежности и информативности свидетельствует о возможности использования широкой батареи тестов (компьютерных и моторных) для получения достаточно надежных и информативных оценок, параметров развития сенсомоторных реакций, психических, познавательных процессов, кондиционных и координационных способностей и дает основание судить об объективизации степени готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карманова, Л. В. Диагностика физического развития дошкольников : метод. рекомендации / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко, Т. Ю. Логвина. – Минск, 1992. – 33 с.
2. Логвина, Т. Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста : метод. рекомендации / Т. Ю. Логвина, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина. – Минск : Изд. В. М. Скакун, 1996. – 32 с.
3. Шадриков, В. Д. Развитие и диагностика способностей / В. Д. Шадриков, В. Н. Дружинин. – М. : Наука, 1991. – 153 с.
4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – Минск : Выш. шк., 2010. – 384 с.
5. Шишкина, В. А. Физическое воспитание дошкольников : пособие для педагогов, руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина. – Минск : Зорны верасень, 2007. – 160 с.
6. Годик, М. А. Спортивная метрология / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 191 с.

Т. А. САМОЙЛЮК

Беларусь, Брест, Брестский государственный университет
имени А. С. Пушкина

ТЕМПЫ ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОК

Резюме. В статье рассматриваются темпы прироста показателей физической подготовленности у студенток контрольной и экспериментальной групп в течение учебного года. Показатели физической подготовленности студенток свидетельствуют, что разработанная методика по развитию физических способностей в экспериментальной группе позволила достигнуть высоких результатов по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: студентки, физические способности, физическая подготовленность, показатели, методика.

Актуальность. Студенческий период – это последняя возможность получения знаний, умений, навыков по физической культуре в рамках государственной системы образования.

Авторы [1–3] отмечают, что в последнее время уровень здоровья и физической подготовленности молодежи снижается, и к концу обучения становится менее 10 % относительно здоровой молодежи вуза.

Известно, что общая физическая подготовка имеет первостепенное значение в учебном процессе и сводится преимущественно к развитию основных физических способностей студентов и студенток: скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных, выносливости и гибкости. Значение всестороннего развития этих физических способностей особенно велико в свете совершенствования основных положений системы физического воспитания Республики Беларусь и основных положений ГФОК о едином процессе разносторонней и прикладной подготовки студентов. Все это выдвигает с особой актуальностью вопрос о применении наиболее совершенных методов и средств, способствующих развитию основных физических способностей студентов и студенток.

Известно, что объективной оценкой содержания учебной программы по физической культуре у студентов учреждений высшего образования является информация об уровне их физической подготовленности, получаемая с помощью контрольных упражнений (тестов).

Цель работы – выявление темпов роста показателей физических способностей у студенток в зависимости от применяемых методик.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников, тестирование показателей, статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». Был проведен педагогический эксперимент с сентября 2020 г. по май 2021 г. В нем приняли участие студентки первого курса исторического и юридического факультетов. Были созданы контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). Наполняемость КГ – 17 девушек, ЭГ – 16 девушек.

Занятия в контрольной группе студенток проводились в соответствии с учебной программой, без целенаправленной методики по развитию их физических способностей. Экспериментальная группа в процессе исследования занималась по разработанной автором методике с применением средств для развития физических способностей у студенток с акцентом воздействия на группы мышц, участвующих при выполнении контрольных тестов ГФОК.

В процессе формирующего педагогического эксперимента была прослежена динамика и темпы развития физических способностей у студенток контрольной и экспериментальной групп. Анализ предварительных (исходных) и заключительных (конечных) измерений студенток контрольной группы представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студенток контрольной группы до и после эксперимента

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Статистические параметры	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	t	p
Бег на 30 м, сек.	5,78	0,6	5,46	0,5	2,244	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	4,0	2,6	4,6	2,7	0,878	> 0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек., количество раз	34,5	5,5	36,8	5,3	1,649	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	164,0	10,9	167,0	10,9	1,065	> 0,05
Челночный бег 4×9 м, сек.	11,3	0,3	11,2	0,2	1,543	> 0,05
Наклон вперед и. п. сидя, см	+10,5	7,2	+11,7	7,4	0,742	> 0,05
Бег 1500 м, мин.	10,9	3,8	9,3	2,9	1,833	> 0,05

Как видно из полученных результатов в исследовании, использование в КГ студенток стандартных средств физической подготовленности, предусмотренных программой вуза, в которой нет места ГФОК, существенно снижает эффективность занятий и не позволяет подвести подготовку студенток к сдаче нормативных требований ГФОК.

Сопоставление показателей физической подготовленности студенток КГ и ЭГ в начале и в конце учебного года свидетельствует, что исходные показатели физической подготовленности студенток этих групп статистически достоверно не отличаются.

Анализ результатов до эксперимента и после его проведения в ЭГ студенток первого курса показывает существенные достоверные изменения, прошедшие в развитии всех физических качеств на протяжении учебного года, за исключением качества выносливости, проявляемой в беге на 1500 м (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности студенток экспериментальной группы до и после эксперимента

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Статистические параметры	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	t	p
Бег на 30 м, сек.	5,79	0,4	5,10	0,3	8,456	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	3,6	1,8	16,7	5,3	12,818	< 0,01
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек., количество раз	33,8	4,3	51,7	4,0	17,510	< 0,01

Продолжение таблицы 2

Прыжок в длину с места, см	161,0	10,1	186,0	13,6	8,059	< 0,05
Челночный бег 4×9 м, сек.	11,4	0,6	10,9	0,4	4,557	< 0,05
Наклон вперед и. п. сидя, см	+10,0	6,4	+17,0	4,9	7,134	< 0,05
Бег 1500 м, мин.	11,2	0,6	8,4	0,7	1,935	> 0,05

Полученные результаты физической подготовленности студенток ЭГ в конце экспериментального исследования достигают такого уровня улучшения, который позволяет им сдать нормативные требования ГФОК на значок различного достоинства. Как видно из таблицы 2, темпы роста изучаемых физических способностей существенно увеличиваются у студенток ЭГ в конце эксперимента.

Выводы. Проведенные занятия КГ и ЭГ в течение года привели к различным приростам показателей физической подготовленности. Так, показатели всех контрольных тестов значительно улучшились у студенток ЭГ по сравнению с показателями студенток КГ и между показателями обеих опытных групп наблюдаются статистически достоверные различия. В результате проведенного исследования установлено, что методика по развитию физических способностей с акцентом воздействия на группы мышц, участвующих при выполнении контрольных тестов ГФОК, является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кабачкова, А. В. Двигательная активность студенческой молодежи / А. В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю. С. Фролова // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2015. – № 392. – С. 175–178.
2. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
3. Салеев, Э. Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов-первокурсников / Э. Р. Салеев // Фундам. исслед. – 2014. – № 12. – С. 529–533.

СУНЬ СЮЙЦЯН¹, И. Ю. МИХУТА², С. А. СУРКОВ²

¹Беларусь, Минск, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

²Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПЛАВАНИИ

Резюме. В статье рассмотрена комплексная программа научно-методического сопровождения в плавании. Проведение этапных комплексных обследований и анализ