

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»
Управление спорта и туризма
Брестского областного исполнительного комитета

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей



Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2021

УДК 796.01
ББК 75.1
А 43

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**
старший преподаватель **С. К. Якубович**
Начальник управления спорта и туризма
Брестского областного исполнительного комитета **Н. Н. Глушеня**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**
заведующий кафедрой физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», **Т. С. Демчук**

А 43 Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый [и др.]. – Брест : БрГУ, 2021. – 179 с.
ISBN

В сборнике представлены статьи авторов, посвященные теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современным информационным технологиям в физическом воспитании и спорте, инновационным здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим и психологическим проблемам физического воспитания и спорта.

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

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN

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

Т.С. Демчук, И.М. Гузаревич

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», г. Брест

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Summary. The article presents the results of the study of the physical fitness indicators of students of the Pushkin State University of Economics, the levels of development of the studied qualities are determined.

Резюме. В статье представлены результаты исследования показателей физической подготовленности студентов БрГУ имени А.С. Пушкина, определены уровни развития исследуемых качеств.

Актуальность. Специалисты нашей страны уделяют повышенное внимание физическому воспитанию студенческой молодежи. Учебная дисциплина «Физическая культура» в высших учебных заведениях позволяет повлиять на уровень физической подготовленности студентов, их показатели здоровья, мотивацию к дальнейшему физическому самосовершенствованию. Исследования уровня физической подготовленности студентов являются актуальным направлением исследований в аспекте совершенствования физического воспитания студентов.

Цель работы – определить уровень развития физической подготовленности студентов.

Методы и организация исследования. Тестирование, методы математической статистики и обработки информации.

Результаты и их обсуждение. Исследование уровня физической подготовленности студентов физико-математического факультета проходило на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Тестирование проводилось среди студентов 1 курса дневной формы получения образования в период 2020/2021 учебного года. Возраст обследуемых 17-18 лет, все испытуемые отнесены к основному медицинскому отделению.

В соответствии с задачами нашего исследования оценка физической подготовленности студентов определялась в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура» [1].

Данные, характеризующие показатели физической подготовленности студентов представлены в таблице.

Таблица – Исходные показателей физической подготовленности студентов

Двигательные качества	Тесты	Результаты	
		\bar{x}	$\pm m$
Скоростные	Бег 100 м (с)	15,42	0,82
	Бег 30 м (с)	4,59	0,82
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	218	10,24
	Поднимание туловища за 60с. (раз)	37,21	5,52
Гибкость	Наклон тулов. вперед (см)	11,07	6,78
Выносливость	Бег на 1500 м (с)	6,83	0,52

Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	26,1	5,7
	Подтягивание (раз)	6,71	0,83

Так, показатели скоростно-силовых качеств представлены тестами: «прыжок в длину с места» и «поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с». Анализ данных показателей свидетельствует о том, что большинство студентов (65 %) имеют ниже среднего и низкий уровень развития. При этом высокий уровень не имеют ни один из респондентов, и выше среднего – 7,1 % только в тесте «поднимание туловища за 60 с» соответственно (рисунок 1).



Рисунок 1 – Уровень развития скоростно-силовых качеств у студентов («прыжок в длину с места», «поднимание туловища за 60 с»)

Группу скоростных качеств составили такие контрольные нормативы как «бег 30 м» и «бег 100 м». Данные, представленные на рисунке 2 показывают, что практически половина студентов в беге на 30 метров (49,7 %) имеют низкий уровень развития, более (20 %) имеют средний и выше среднего уровень развития данного качества. Лишь 7 % студентов показал низкий уровень в беге на 100 метров.

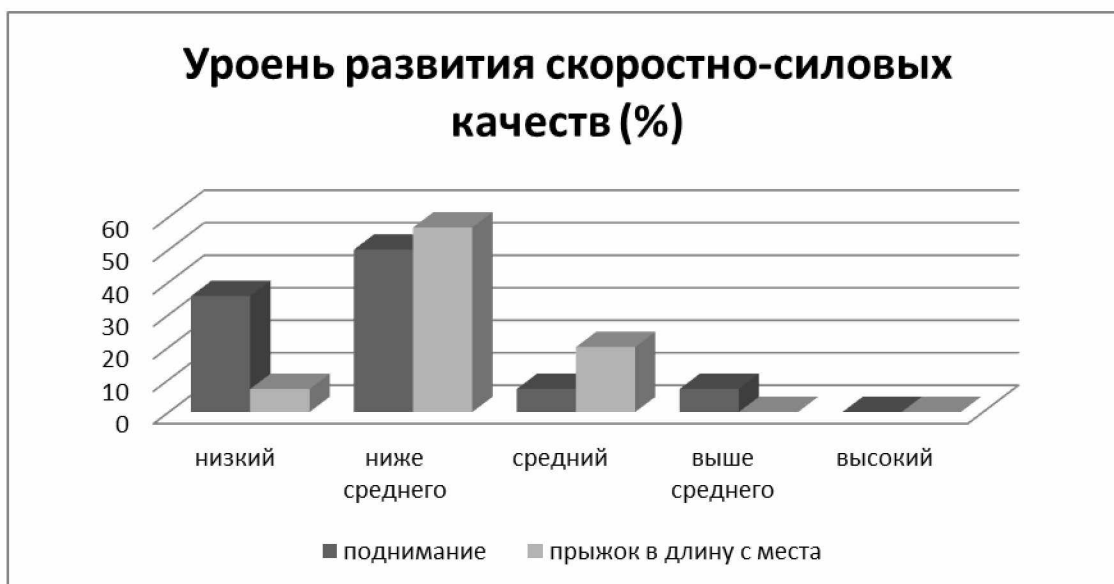


Рисунок 2 – Уровень развития скоростных качеств у студентов («бег на 30 м», «бег на 100м»)

Физическое качество гибкость определялось контрольным упражнением – «наклон вперед из положения сидя». Исходный показатель варьировался в пределах от -2 см. до $+16$ см, при среднем значении $11,07 \pm 6,78$ см. На рисунке 3 видно, что только у более 35 % тестируемых показатель гибкости находится на высоком и выше среднего уровне развития.

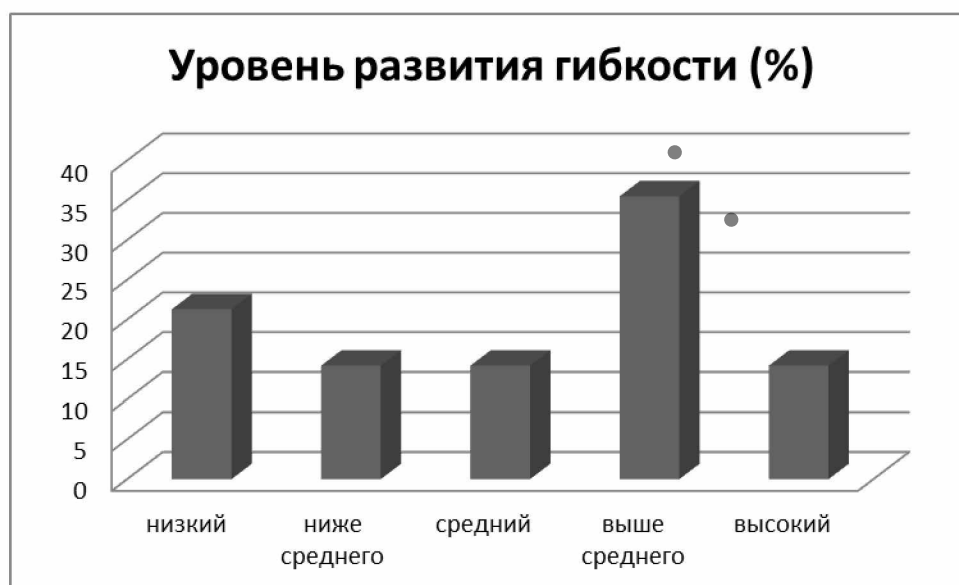


Рисунок 3 – Уровень развития гибкости («наклон вперед»)

Общая выносливость, которая определялась нами нормативом «бег на 1500 м», позволила констатировать, что исходные показатели находились в пределах от 7,41 мин. до 6,05 мин., при среднем значении $6,83 \pm 0,52$ мин. В этой связи большинство студентов пока-

зали низкий и ниже среднего уровень развития выносливости, как видно на рисунке 4, что составляет более 70 % от общего количества тестируемых.

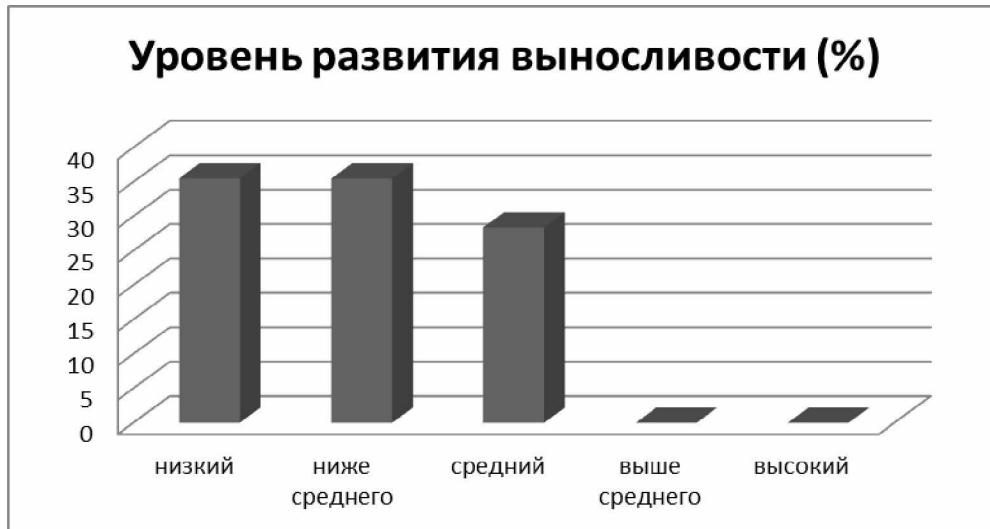


Рисунок 4 – Уровень развития общей выносливости («бег на 1500 м»)

Группа силовых показателей представлена результатами тестирования в следующих контрольных нормативах: «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «подтягивание на высокой перекладине из виса на руках». Здесь исходные показатели находились в пределах от 5 до 8 раз в подтягивании, при среднем значении $6,7 \pm 0,8$ раз, а в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа показатели находились в пределах 19 до 36 раз, при среднем значении $26,1 \pm 5,7$ раза. Из рисунка 5 видно, что развитие силовых качеств в подтягивании составляет 100 %, что соответствует ниже среднему уровню, а в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, одинаковые показатели на среднем, ниже среднего и низком уровне развития что составляет 28,4 % соответственно.



Рисунок 5 – Уровень развития силовых качеств

Выводы. Оценивая уровень физической подготовленности по каждому физическому качеству студентов 1 курса, можно выявить наименее развитые физические качества, которым необходимо уделить внимание на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

С целью корректировки образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1 курса необходимо использование эффективных средств и методов физической культуры. Нами предлагается одна из инновационных технологий в области физической культуры – «кроссфит». Преподаватели физической культуры могут проводить учебные занятия с элементами кроссфита либо разработать комплексы упражнений для самостоятельных занятий, направленные на развитие качеств, которые требуют дальнейшего совершенствования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура : типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В.А. Коледа и др.. – Минск : РИВШ БГУ, 2017. – 33 с.

Гурская О.В.

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА 400 М

Resume. The article is devoted to the issues of management and control in the training of athletes specializing in the 400 m race. One of the important tasks of training athletes is the problem of improving the effectiveness of the training process, primarily through the use of more advanced forms of management of the sprinter's training. Effective management of the training process of track and field sprinters specializing in the 400 m race involves mandatory pedagogical control over the level of special physical fitness of athletes. The article proposes a method of complex control of special physical fitness of athletes in the 400 m race, which has found its application in the educational and training process.

Резюме. Статья посвящена вопросам управления и контроля в подготовке спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м. Одной из важных задач подготовки спортсменов является проблема повышения эффективности тренировочного процесса, прежде всего путем применения, более совершенных форм управления подготовкой спринтера. Эффективное управление тренировочным процессом легкоатлето-спринтеров, специализирующихся в беге на 400 м, предполагает обязательный педагогический контроль над уровнем специальной физической подготовленностью спортсменов. В статье предложена методика комплексного контроля специальной физической подготовленности спортсменов в беге на 400 м, которая нашла свое применение в учебно-тренировочном процессе.

Актуальность. В настоящее время вопрос дальнейшего совершенствования подходов в подготовке квалифицированных спортсменов остается открытым. Это обусловлено широким внедрением достижений научно-технического прогресса в различ-