

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

2. Татаржицкий, С. Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов на основе коррекции агрессивных действий: Дисс. канд. пед. наук / С. Е. Татаржицкий. Хабаровск. – 2003. – 147 с.

3. Саблин, А. Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболисток / А. Б. Саблин, Л. В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №2. – С. 36–38.

4. Шаров, А. В. Особенности построения силовой подготовки в соревновательном периоде у гандболистов высокой квалификации / А. В. Шаров, С. И. Солоневич, Е. С. Сидорук, О. М. Воцеба // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : материалы II Междунар. науч.-метод. конф. – Брест : Альтернатива, 2012. – С. 41–43.

5. Kvorning, T. Strength training in team handball. / T. Kvorning // 5th International Conference on Strength Training, Oktober 2006. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Denmark. – 2006. – №4. – P. 9 – 14.

6. Lamb, D. R. Basic Principles For Improving Sports Performance / D. R. Lamb, E. F. Coyle // 1999. – V.2. – №3. – P. 181–189.

7. Alexander, M. A fresh look at over-use injuries: On the topic of proprioception. / M. Alexander // Sports Injury Bulletin. – 2004. – V. 36(Feb). – P. 1–12.

8. Рыжов А. С. Скоростная и силовая подготовка баскетболистов / А. С. Рыжов // Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки. – 2020. – №5. – С.73–82.

9. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность. / Н. А. Бернштейн - М.: Наука, 1990. – 494 с.

С.П. Шмолик, Э.Н. Хиль,

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

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Summary. The article presents the results of the study of the indicators of the general endurance of students of the Pushkin State University, the levels of development of the quality under study are determined.

Резюме. В статье представлены результаты исследования показателей общей выносливости студентов УО «БрГУ имени А.С. Пушкина», определены уровни развития исследуемого качества.

Актуальность. В последнее время физический потенциал значительной части студенческой молодежи не в полной мере отвечает требованиям, предъявляемым современным обществом к уровню физической подготовленности.

Результаты медицинских осмотров свидетельствуют о том, что в настоящее время до 60 % абитуриентов, поступающих в вуз, имеют те или иные морфофункциональные отклонения и хронические заболевания, а 5 % из них нуждаются в лечебной физической культуре.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях нацелено на формирование социально-личностных компетенций студентов, сохранение и укрепление здоровья [1]. Развитие физических качеств у студентов является одним из основных показателей гармонического физического развития, способствует подготовке к предстоящей трудовой деятельности, укреплению здоровья и быстрой адаптации молодого специалиста к изменяющимся условиям профессиональной среды.

Анализ научно-методической литературы позволяет определить, что основанием для повышения умственной работоспособности студентов вузов и их здоровья является развитие такого физического качества как общая выносливость. Особенности развития выносливости у молодежи были исследованы многими авторами [2, 3, 4, 5]. Ученые утверждают, что уровень общей выносливости во многом влияет и на развитие других физических способностей.

Анализ исследований в данном аспекте позволил констатировать, что отрицательная динамика уровня общей выносливости наблюдается как в течение учебного года, так и в течение всего процесса обучения студентов. В связи с этим, определение уровня общей выносливости студентов «О «БрГУ имени А.С. Пушкина» является актуальным направлением исследования.

Цель исследования – определить уровень развития общей выносливости у студентов УО «БрГУ имени А.С. Пушкина».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Учреждения образования «БрГУ имени А.С. Пушкина». Выборка исследования составила 90 студентов 1-3 курсов психолого-педагогического и юридического факультетов основного учебного отделения.

С целью определения уровня развития общей выносливости мы использовали норматив, представленный в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь: бег на 3000 м (юноши) и 1500 м (девушки).

Результаты и их обсуждения. Результаты тестирования студентов (рисунок 1) позволяют констатировать, что практически у студентов всех курсов выявлен низкий уровень развития исследуемого физического качества. Так, 79,7 % студентов первого курса не смогли преодолеть эту дистанцию, на втором курсе – 94,9 % студентов и 93,3 % студентов третьего курса сдали это норматив на низкий уровень.

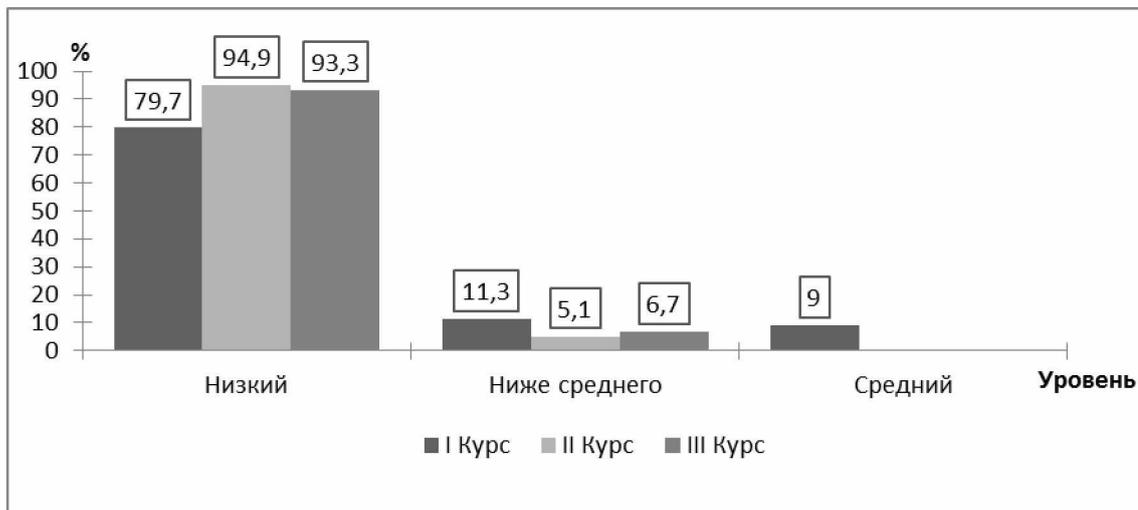


Рисунок 1 – Количественные показатели уровня развития общей выносливости у юношей

При этом ни у одного студента не выявлен уровень развития данного качества выше среднего и высокий. Лишь 9% студентов 1 курса смогли преодолеть дистанцию и показать средний уровень развития общей выносливости.

Уровень развития общей выносливости у девушек показал практически одинаковые результаты, что у юношей. Так, от 90% до 95% респондентов всех курсов имеют низкий уровень (рисунок 2). Только 4% студентов третьего курса имеют средний уровень развития общей выносливости. При этом выше среднего и высокий уровень не был зафиксирован ни одного студента.

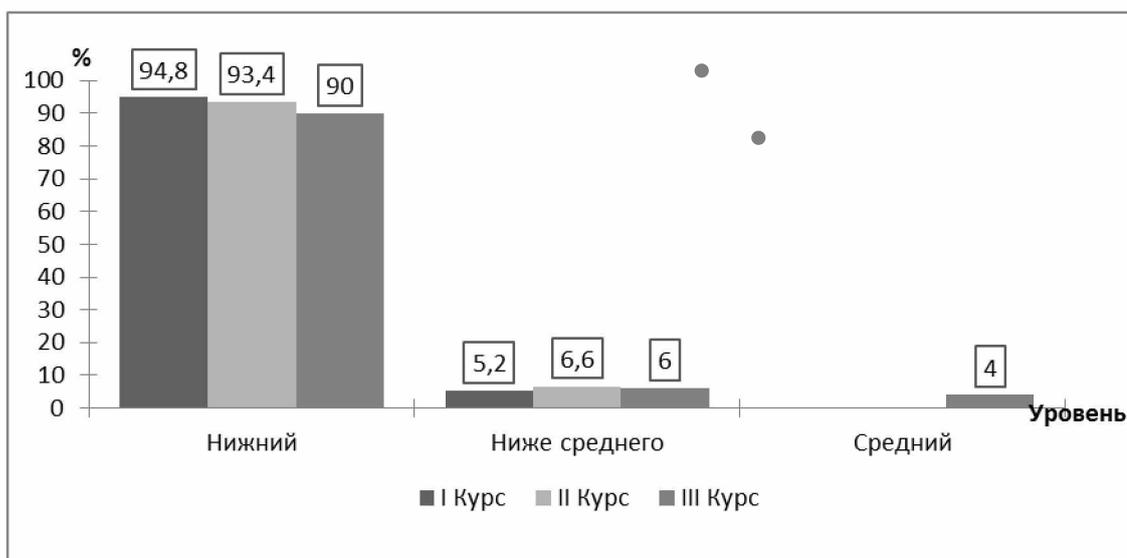


Рисунок 2 – Количественные показатели уровня развития общей выносливости у девушек

Выводы. Полученные результаты в исследовании свидетельствуют о низком уровне развития общей выносливости у большинства студентов, что позволяет констатировать недостаточную эффективность процесса физического воспитания в развитии исследуемого качества.

Результаты исследования обуславливают необходимость научного обоснования и дальнейшей реализации эффективных технологий развития общей выносливости студентов.

В работе Кузнецовой Л.В. представлена методика повышения физической подготовленности студентов высших учебных заведений, в которой предлагается развитие общей выносливости при комплексном использовании наиболее эффективных средств и методов:

- на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» в течение всего учебного года в зависимости от погодных условий последовательно использовать легкоатлетический бег и бег на лыжах поочередно равномерным и переменным методом;

- на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» включать комплексы дыхательных упражнений, направленных на улучшение функции дыхания [6].

Таким образом, для слабо подготовленных студентов необходимо на занятиях уделять больше внимания на выработку навыков рационального дыхания для преодоления дистанции. Больше времени уделять круговой тренировки для развития различных физических качеств, но в режиме и с интенсивностью, которые позволяют развивать выносливость.

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке постоянного предписания для их выполнения, а с другой в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью студенческой молодежи. Необходим поиск новых педагогических подходов для повышения эффективности процесса развития и контроля физических качеств у студенческой молодежи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. вузов / А. А. Васильков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 381 с.
2. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев, Олимпийская литература, 2008. – С. 67–86.
3. Козлов, Р. С. Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ / Р. С. Козлов // Проблемы физического воспитания и спорта : анализ и перспективы : научные труды кафедры легкой атлетики ИФК и дзюдо АГУ. – Майкоп : Изд-во АГУ, 2004. – С. 144–150.
4. Кокшаров, А. В. Дифференцированный подход при развитии выносливости в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного вуза / А. В. Кокшаров, В. П. Шульпина // Научные труды : ежегодник Сибирского государственного университета физической культуры. – Омск, 2015. – С. 26–31.

5. Спиридонова, В.В., Сергеева А.Г. Особенности развития выносливости у студентов-первокурсников // Студенческий: электрон. научн. журн. 2019. № 17(61). URL: <https://sibac.info/journal/student/61/140162> (дата обращения: 26.05.2020).

6. Кузнецова Л.В. Методика повышения физической подготовленности студентов на основе комплексного использования средств и методов развития общей выносливости : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л.В. Кузнецова. – Волгоград, 2013. – 26 с.

С. К. Якубович, Л. В. Шукевич

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

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ У СПРИНТЕРОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Summary The article provides data on the maximum frequency of movements in the tapping test for sprinters in short-distance running of men and women of high sports qualification. Statistically presented parameters and dynamics in performance of control exercise for 60 seconds. There are differences between men and women specializing in short-distance running (100 m and 400 m).

Резюме. В статье приведены данные максимальной частоты движений в теппинг-тесте у спринтеров в беге на короткие дистанции мужчин и женщин высокой спортивной квалификации. Представлены статистически параметры и динамика в выполнении контрольного упражнения на протяжении 60-ти секунд. Отмечены различия мужчин и женщин, специализирующихся в беге на короткие дистанции (100 м и 400 м).

Актуальность. В сложных, а порой экстремальных условиях протекает спортивная деятельность, которая способствует выявлению предельных возможностей человеческого организма. В этих условиях возрастает зависимость деятельности спортсмена от индивидуальных свойств его нервной системы.

Согласно академическим представлениям сила нервной системы – это врожденный показатель. Он используется для обозначения выносливости и работоспособности нервных клеток. Сила нервной системы и отражает способность нервных клеток выдерживать, не переходя в тормозное состояние, либо очень сильное, либо длительно действующее, хотя и несильное возбуждение.

Исследования авторов [1–4] позволяют говорить о том, что на основе индивидуально-типологических особенностей человека как индивида и личности можно с определенной долей вероятности прогнозировать его способности, склонности, особенности его поведения, эффективность его деятельности.

Доказано, что каждое физическое качество имеет свои психологические особенности и структуру. Наиболее сложным считается физическое качество быстроты, которое определяется соответствующей нервной деятельностью головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения.

Известно, что спортивная деятельность тесно связана с развитием скоростных способностей, которые с одной стороны необходимы для повышения спортивного ре-