

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Гродно
ГрГУ им. Я. Купалы
2019

УДК 796.011.3
ББК 75.1
А43

Редакционная коллегия:
В. А. Барков, Л. Г. Харазян

Барков, В.А. Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. / В.А. Барков. – Гродно, 2019. – 237 с.: 7 рис., 20 табл. – Библиогр.: 270 назв. – Рус. – Деп. в ГУ «БелИСА» 04.10.2019, № Д201926.

Сборник включает в себя тексты научных статей участников Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки». Представленные материалы отражают современные аспекты использования физических упражнений в процессе укрепления состояния здоровья, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков у различного круга занимающихся.

Материалы сборника могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры и спорта.

УДК 796.011.3
ББК 75.1
А43

© ГрГУ им. Я. Купалы, 2019

связанное с формированием основных элементов техники бега на коньках, не снижающих общего уровня физической подготовленности и не приводящего к форсированию спортивных результатов на начальных этапах тренировки.

Список литературы:

1. Барышников, Ю. А. Построение тренировочных занятий с юными конькобежцами в целях повышения их общей физической работоспособности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. А. Барышников ; АПН СССР НИИ физиологии детей и подростков. – М., 1984. – 18 с.
2. Волков, Н. И. Основные вопросы теории и практики конькобежного спорта / Н. И. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 5–43.
3. Коробков, А. В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки : Физиологические основы / А. В. Коробков // Теория и практика физической культуры. – 1962. – № 4. – С. 14–16.
4. Платонов, В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К. : Рад. школа, 1998. – 97 с.
5. Половцев, В. Г. Физическое развитие и функциональные сдвиги у юных конькобежцев в связи с характером тренировки : автореф. дис. ... канд. биол. наук / В. Г. Половцев. – Смоленск, 1968. – 17 с.

Научный руководитель – Масловская Ю. И., доцент кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта Белорусского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ
СО СТУДЕНТАМИ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

Лукашевич С. С.

*Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,
Республика Беларусь, г. Брест*

Одним из главных требований подготовки современного специалиста является практикоориентированность образовательного процесса на формирование у студентов психофизических особенностей и физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В решение этих задач физическое воспитание имеет большое значение.

Физическая культура в системе высшего образования должна быть направлена прежде всего на формирование целостной личности, гармонизации ее духовных и физических сил, готовности к здоровому образу жизни.

Цель исследования заключается в анализе современной научно-методической литературы по проблеме исследования методики повышения общей выносливости студентов физико-математического факультета в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Составной частью системы физического воспитания студентов является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), направленная на оптимальное воспитание профессионально значимых двигательных способностей, умений, навыков, совершенствование индивидуальных психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

В настоящее время теоретические и методические аспекты ППФП рассмотрены в работах Раевского Р. Т., Кошелева В. Е., Титова В. С., Кожина В. И., Кабачкова В. А., Ильинича В. И. и др. [1–4].

Основными факторами, определяющими целевую направленность, задачи и содержание ППФП, по мнению авторов, являются: анализ профессиографической деятельности той или иной области труда; характер рабочей позы и движений; особые внешние условия профессиональной деятельности. Именно эти задачи и обуславливают содержание ППФП:

- 1) развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
- 2) воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств;
- 3) формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков;
- 4) сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в профессиональной деятельности.

Многие исследователи утверждают, что целенаправленную профессионально-прикладную физическую подготовку в вузе возможно реализовать при целевых ориентирах, а именно в определении профессионально значимых физических качеств, которые помогут эффективно освоить специальность и реализовать себя в будущей профессиональной деятельности.

Обзор литературных источников по проблеме позволил определить профессионально важные физические качества для студентов физико-математического факультета: выносливость (общая и статическая силовая мышц туловища, верхнего плечевого пояса, верхних конечностей); координационные способности (быстрота перестройки двигательного действия) [3].

К профессионально важным двигательным физическим качествам студентов физико-математического факультета следует отнести аэробную выносливость. Учеными доказана тесная взаимосвязь уровня совершенствования аэробной выносливости с умственными способностями человека. В студенческие годы необходимо вырабатывать

резервы мощности сердечно-сосудистой системы с помощью постепенных занятий на выносливость.

Исследования многих ученых, в том числе и автора, позволяют сделать вывод о том, что физическая подготовленность студентов, в частности уровень развития общей выносливости в период обучения имеет стабильную тенденцию ухудшения [3].

Результаты в тестах на выносливость (таблица) достоверно снизились к концу третьего курса обучения, что свидетельствует о существенном снижении уровня выносливости студентов в период обучения в вузе. Общее количество респондентов составило 57 человек.

Таблица – Показатели общей выносливости студентов на этапах обучения ($X \pm c$)

Тест	1 курс		2 курс		3 курс	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1000 метров	3,42±0,6	3,38±0,5	3,45±0,9	3,37±0,7	3,51±0,6	3,58±0,8

Распределение средств ППФП для формирования специальных физических качеств на занятиях по физической культуре имеет особую актуальность. В научно-методической литературе представлена периодизация развития данных качеств в течение учебного года, которая в нашем исследовании взята за основу.

1 этап – сентябрь–октябрь – развитие выносливости (основные средства – физические упражнения, тренажеры для общей физической подготовки, кросс);

2 этап – ноябрь–март – развитие выносливости и скоростно-силовых качеств (основные средства – тренажеры для общей физической подготовки, спортивные игры, гимнастические упражнения);

3 этап – апрель–май – скоростно-силовая подготовка (основные средства – спортивные игры, легкая атлетика).

Обобщение теоретических данных позволили организовать образовательный процесс по физическому воспитанию студентов поэтапно с определением основных средств ППФП на каждом из этапов с целью формирования специальных физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности студентов физико-математического факультета.

Решить задачи профессионально прикладной физической подготовки студентов физико-математического факультета могут обычные средства физического воспитания – физические упражнения. Это обуславливает разработку новых комплексов физических упражнений для каждого из представленных этапов, что подтверждает важность проведения исследования в аспекте повышения уровня общей выносливости студентов физико-математического факультета средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

Список литературы:

1. Дорошенко, В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов математических специальностей с использованием средств футбола / В. В. Дорошенко, Н. А. Рабачук // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2011. – № 5. – С. 6.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
3. Лотовенко, А. В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А. В. Лотовенко. – Воронеж : Воронежского университета, 1996. – 140 с.
4. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – 135 с.

Научный руководитель – Демчук Т. С., заведующий кафедрой физической культуры Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина, кандидат педагогических наук, доцент.

**ВЫБОР СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СТУДЕНТАМИ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Лукашевич С. С., Домбровский В. И.

*Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,
Республика Беларусь, г. Брест*

Введение. При выборе средств физического воспитания у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно, реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Формы занятий физическими упражнениями и спортом определяется их целями и задачами. После определения цели подбирается направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цель: определить основные средства физического воспитания, используемые студентами факультета иностранных языков УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина».