

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

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».

*Основная часть.* Исследование проводилось на базе факультета иностранных языков УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» с 10.09.2018 по 11.03.2019. Методы исследования: опрос, анкетирование.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики студенты включают упражнения для всех групп мышц, на гибкость координацию и дыхательные упражнения. При составлении комплексов и их выполнении физическая нагрузка на организм повышается постепенно, максимально в середине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается изменением исходных положений, изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнения; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха. Утренняя гигиеническая гимнастика часто сочетается с самомассажем и закаливанием организма.

Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а остальное время – в закрытых бассейнах с подогревом воды. В начальный период занятий студенты, как правило, увеличивают время пребывания в воде от 10 – 15 до 30 – 45 мин и добиваются того, чтобы преодолевают за это время без остановок в первые пять дней 600 – 700 м, во вторые – 700 – 800 м, а затем 1000 – 1200 м. Для тех, кто плавает плохо, рекомендуется проплыть дистанцию 25, 50 или 100м, но повторять ее 8 – 10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости студенты переходят к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплытия дистанции должна быть в пределах 120 – 150 удар/мин.

Фитнес – это комплексы общеразвивающих упражнений, которые используются без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а так же упражнения в упорах, приседах, в положении лежа [1, с. 75]. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий более 15 – 20 минут, упражнения, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывают большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый занимающийся может самостоятельно составить себе такой комплекс. Наибольший эффект дают ежедневные занятия. Занятия реже 2 раз в неделю неэффективны.

Тренажеры используются студентами как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Часто в самостоятельных занятиях студенческой молодежью используется оздоровительный бег.

*Выводы.* На основании проведенного исследования нами выявлено, что основными средствами физического воспитания, которые используют студенты факультета иностранных языков УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина», в самостоятельных занятиях являются утренняя гимнастика, плавание, фитнес, оздоровительный бег.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Всестороннее развитие физических способностей студентов с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Список литературы:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 89 с.

*Научный руководитель – Домбровский В. И., доцент кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина, кандидат педагогических наук, доцент.*

## **ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ**

*Маврушина И. Ю.*

*Московский городской педагогический университет,*

*Россия, г. Москва*

*Введение.* Укрепление, поддержание и сохранение здоровья нации – главная стратегия любого государства. В настоящее время, большое внимание уделяется молодежи, но не стоит забывать о взрослом поколении, т.к. среди них много людей, которые имеют отклонения состояния здоровья, в частности опорно-двигательного аппарата. В исследованиях Венгеровой Н.Н., Ивановой Ж.А., 2008; [1] прослеживается