

Министерство образования Республики Беларусь  
Брестский государственный университет  
Кафедра теории и методики физической культуры



# **ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ПОРОГЕ XXI СТОЛЕТИЯ**

Материалы Международной  
научно-методической конференции



Брест 1999

Министерство образования Республики Беларусь

Брестский государственный университет

Кафедра теории и методики физической культуры

**Человек, здоровье, физическая культура  
на пороге XXI столетия**

**Материалы международной научно-методической  
конференции**

**Брест, 30-31 марта 1999 года**

Брест 1999

УДК 796.043.06:788.083.8  
ББК 81.204.01.74.267.31.73

### Организацыйны комітэт

**Прэсідэнт:** рэктар Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта,  
академік Акадэміі адукацыі Рэспублікі Беларусь,  
професар Стэпановіч В.А.

**Зам. прэсідэнта:** зав. кафедрай тэорыі і метадзікі фізічнай культуры,  
кандыдат педагагічных навук, дацэнт Зданевіч А.А.

**Члены:** кандыдаты педагагічных навук, дацэнты Артемьев В.П.,  
Шукевіч Л.В., Ярмолюк В.А., Софенка А.И., Стаднік В.И.;  
кандыдат педагагічных навук Мартынюк Н.С., дацэнт Бес-  
путчык В.Г., Пірожніков В.В., Крылов А.П., Стэпусь В.Ф.

### Навуны комітэт

**Прэсідэнт:** кандыдат педагагічных навук, дацэнт Зданевіч А.А.

**Члены:** кандыдаты педагагічных навук, дацэнты Артемьев В.П.,  
Шукевіч Л.В., Софенка А.И., Стаднік В.И.; кандыдат пе-  
дагагічных навук Мартынюк Н.С.; дацэнт Беспутчык В.Г.

Навуны рэдактар: А.А.Зданевіч

Чало 39

### Чалавек, здароўе, фізічная культура на парозе ХХІ стагоддзя:

Матэрыялы Міжнароднай навучна-метадзіскай канферэнцыі (Брэст, 30-31 марта 1999 года). - Брэст:  
Ізд-во БрГУ, 1999. - 361 с.

В зборніку помешаны матэрыялы, адражаючыя сучасны ўзровень становішча здароўя,  
фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўленасці розных контынгентаў зацікаўленых,  
проблемы і перспектывы развіцця аздоровіцельнай фізічнай культуры і сістэмы фізічнага  
воспітання насельніцтва.

Прызначаны для выкладчыкаў ВУЗов, выкладчыкаў фізічнай культуры, навучных работнікаў,  
аспірантаў і доктарантаў.

ISBN 985-6547-05-9

© Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт, 1999

эксплуатационных доходов. Только 57% средств, предназначенных на физкультурно-спортивную работу и оборудование спортплощадок по месту жительства, расходуется в области. В большинстве рабочих общежитий прекратили функционировать клубы по спортивным интересам, группы оздоровительной направленности, не проводятся спартакиады.

Эти и другие негативные процессы ведут к огромным материальным потерям в области и Республике.

**В.Г.Беспутчик, доцент (Брестский государственный университет)**

**С.Б.Фатин (Могилевский государственный университет)**

**В.П.Артемьев, кандидат педагогических наук, профессор  
(Брестский государственный университет)**

### **ОПТИМИЗАЦИЯ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Одной из ведущих задач курса физического воспитания студентов высших учебных заведений является повышение уровня их физической подготовленности, причем до такой его величины, чтобы это способствовало улучшению настроения, умственной работоспособности.

И дело в данном случае заключается в том, что, по данным исследований Н.А.Фомина и В.П.Филина (1972), положительное влияние физических упражнений на умственную работоспособность будет проявляться только в том случае, если они не ведут к утомлению.

О благотворном воздействии лишь легкой мышечной работы на умственную работоспособность говорится в работах В.М.Бехтерева, Г.Д.Горбунова, В.М.Рейзина, М.М.Кольцовой, М.В.Антроповой и др.

Требование оптимизации физической нагрузки, таким образом, становится очевидным.

Не ясным, к сожалению, остается лишь представление о том, какова «легкость» физической нагрузки с тем, чтобы занятия по физическому воспитанию являлись формой активного отдыха, а не средством (насильственного) развития физических качеств, что более подходит для спортивной тренировки, чем для обычных учебных занятий.

Для выяснения этой проблемы на базе института был проведен специальный эксперимент. Субъектами исследования являлись студенты II курса: 22 юноши и 14 девушек.

Направленность учебных занятий - повышение общей физической подготовки с помощью общеразвивающих и специальных (игровых) физических упражнений.

Стартовый комплекс состоял из 12 упражнений, которые выполнялись после небольшой подготовительной работы (так называемой «разминки»).

Каждое упражнение повторялось возможно наибольшее число раз за точно определенное время: 22 с, после чего совершался переход к следующей станции. Время перехода - 14 с.

Известно, что внутренняя (физиологическая) сторона нагрузки характеризуется величиной функциональных и связанных с ними сдвигов в организме, вызываемых упражнением, степенью увеличения такой величины, как частота сердечных сокращений (ЧСС).

ЧСС определялась трижды: в начале занятий, до круговой тренировки (после «разминки») и сразу по окончании данного варианта занятий (таблица)

Таблица  
ЧСС на занятиях по физическому воспитанию

Уровень ЧСС		Номер занятия							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		Пульс за 1 минуту							
Полученный показатель верхнего предела нагрузки	юноши	153,3	139,0	144,4	134,1	142,2	134,0	134,5	140,2
	девушки	151,5	130,0	151,6	143,4	140,0	131,0	139,3	141,0
Исходный расчетный пульс		130							
Исходная величина ЧСС (до занятий)		74,3							

Исходя из средней величины ЧСС в покое у юношей и девушек (нетренированных):  $\bar{x} = 74,3$ , нами был определен и так называемый «исходный рабочий пульс», обозначающий степень готовности для более высокой нагрузки, возникающую после «разминки».

Он вычислялся:  $74,3 + (74,3 \times 75\%) = 130$  уд/мин

Эта ЧСС служила той отправной величиной, после которой и должна была проводиться активная учебно-тренировочная работа, связанная с комплексным воспитанием двигательных качеств.

Полученная расчетным путем ЧСС: 130 уд/мин - соответствовала порогу тренирующей нагрузки, эффективной для повышения

функциональных способностей систем, ответственных за транспорт кислорода (А.А.Виру, Т.А.Юрияэ, Т.А.Смирнова, 1988).

Показатель верхнего предела нагрузки:  $\bar{x} = 140,2$  и  $141,0$  у юношей и девушек соответственно - ниже, чем рекомендовано было Министерством просвещения СССР в 1984 году (180 уд/мин), группой исследователей (А.А.Виру и др.): 160-1170 уд/мин в оздоровительной физкультуре, не приближается к требованиям, изложенным в работах В.И.Егозиной (150 уд/мин).

Не настаивая на том, что полученные величины ЧСС ( $\bar{x} = 140,2$  и  $141,0$ ) являются истинными, единственно оптимальными и потому рекомендованными нами для учебных занятий по физическому воспитанию студентов, предлагая дискуссию по этому вопросу, следует все же заявить, что подобные данные были получены на протяжении довольно продолжительного периода времени, главное - вполне отвечают тем пожеланиям студентов, которые можно выразить призывом: не перегрузить!

**А.В. Блашкевич, К.К. Бондаренко, кандидат педагогических наук,  
Морозова Л.М.  
(Гомельский госуниверситет им. Ф.Скорины)**

## **ПРОБЛЕМЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА К ОСМЫСЛЕННЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Какие бы задачи не ставило перед собой современное общество, будь то курс на дальнейшее развитие и процветание, либо курс на вывод страны из экономического кризиса, оно всегда должно уделять внимание воспитанию всесторонне развитой личности, одной из сторон которого всегда являлась физическая культура.

Если подходить к процессу физического воспитания как к ступенчатому, то первый этап должен начинаться в дошкольных учреждениях. Необходимый на данной стадии развития минимум двигательных действий, закладываемый квалифицированными специалистами, должен являться базовым, для возможности дальнейшего совершенствования и развития ребенка. Кроме ежедневных утренних гигиенических зарядок, занятий физической культурой и применение подвижных игр на прогулках, многие дошкольные учреждения имеют плавательные бассейны (либо арендуют), где происходит не только