

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

ЧСС. В случае тахикардии рекомендуется коррекция образа жизни (программа физической активности, отказ от курения, отказ от злоупотребления алкоголем и кофе и др.), соблюдение диетических рекомендаций, коррекция массы тела.

У здорового человека пульс ритмичный, пульсовые волны следуют одна за другой через равные промежутки времени. Наполнение пульса зависит от количества крови, выбрасываемой во время систолы в артериальную систему, и от растяжимости артериальной стенки. Если в артериальную систему поступает крови меньше, чем в норме, пульсовая волна уменьшается, пульс становится малым. В норме пульсовая волна хорошо ощущается – полный пульс. Также различают полный пульс (наполнение пульса сверх нормы), пустой пульс (плохо пальпируемый), нитевидный пульс – едва ощутимый.

**Выводы.** Пульс является одним из важнейших параметров, отражающих состояние организма, и широко применяется в качестве объективного показателя реакции организма на физическую нагрузку при занятиях физическими упражнениями и получении информации о здоровье. Освоение студентами практического навыка измерения пульса (частоты, ритма и наполнения) позволяет оценить воздействие на организм внешних факторов и сделать вывод о функциональном состоянии организма в конкретный промежуток времени.

Овладение студентами методами самоконтроля на занятиях физической культурой позволяют использовать эти навыки в целях здоровьесбережения не только в повседневной жизни, но и при подготовке и в процессе профессиональной деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гарвей, У. Анатомическое исследование о движении сердца и крови у животных (перевод трудов) / У Гарвей. – М. – Л., 1948.
2. John Floer. The Physician's Pulse Watch, 1707.

•

**Т. А. Самойлюк, С. К. Якубович**

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

### ОБ УРОВНЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

**Резюме.** В статье рассматриваются показатели выносливости у студентов 1–3 курсов непрофильных специальностей УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». В результате проведенного исследования установлено, что у студентов 1–3 курсов качество выносливости находится на низком уровне развития.

**Summary.** The article deals with the indicators of endurance in students of 1-3 courses of non-core specialties of the educational institution "Brest State University named after A. S. Pushkin". As a result of the study, it was found that the quality of endurance is at a low level of development in students of 1–3 courses.

**Актуальность.** В современном обществе приоритетным стало здоровье человека. Его установка на здоровый образ жизни относится к высшим жизненным ценностям.

В этой связи сохранение и укрепление здоровья человека в современном мире становится одной из важнейших задач. Следует отметить, что с развитием различных инновационных технологий уменьшилась двигательная активность человека, что повлияло на состояние его здоровья и физическую подготовленность – тенденция ухудшения физических показателей человека. К сожалению, все эти негативные изменения в большей степени проявляются в молодежной среде, в частности у студентов учреждений высшего образования.

Известно, что физическое здоровье современных людей – это социально регулируемый процесс, где с помощью грамотно подобранных физических упражнений, режима труда (учебы) и отдыха, сбалансированного питания можно достаточно широко менять показатели здоровья, физической тренированности, совершенствовать работу различных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной).

Физическая культура в УВО направлена на гармоничное всестороннее развитие физической культуры личности студентов, а также в необходимости подготовки студентов к приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность.

В тоже время ей принадлежит важная роль в формировании способностей организма человека активно реагировать на стрессовые реакции, развивать физические качества и успешно выполнять нормативные требования программы УВО, в том числе подготовить организм к сдаче нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

Современный научно-технический процесс, когда значительное количество производственных операций требует развития интеллектуальных способностей студента, физическое воспитание приобретает оздоровительную направленность и является важным средством укрепления здоровья.

Одной из важных сторон физического воспитания в УВО является физическая подготовленность студентов, состоящая из развития физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость и координационные способности.

Важнейшим качеством, тесно связанным с эффективностью деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а значит, и с показателем умственной и физической работоспособности и здоровья студенческой молодежи является выносливость.

Следует отметить, что в студенческие годы имеются благоприятные потенциальные возможности для воспитания двигательных способностей, в том числе и качества выносливости, при условии рационально организованного педагогического процесса. Путем целенаправленного педагогического воздействия можно оказать влияние на двигательную функцию студента.

Авторы [1–3] отмечают, что в последнее время происходит устойчивое ухудшение здоровья студентов. При этом объем учебной нагрузки при недостатке времени приводит к снижению физической нагрузки, и, как следствие, к снижению иммунитета и адаптационной механизмов, что способствует ухудшению здоровья.

Уровень физической подготовленности студенческой молодежи, характеризуется, как низкий, а уровень здоровья ухудшается.

Известно, что объективной оценкой содержания учебной программы по физической культуре у студентов УВО является информация об уровне их физической подготовленности, получаемая с помощью контрольных упражнений (тестов).

**Цель работы** – исследование уровня развития выносливости у студентов 1–3 курсов непрофильных специальностей.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование показателей выносливости, статистическая обработка полученных результатов.

**Результаты и их обсуждения.** Проводилось тестирование показателя выносливости среди студентов мужского пола ( $n = 360$ ) основной медицинской группы 1–3 курсов разных факультетов (исторического, юридического, физико-математического) УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина».

Для оценки уровня развития выносливости применялся бег на 3000 м.

Проведенное исследование в сентябре 2018–2019 учебного года свидетельствует, что показатели в беге на 3000 м у студентов первого курса, в большинстве своем, относятся к низкому уровню – 85,5 %, что соответствует по 10-бальной шкале отметок равно 1–2 баллам. К ниже среднего уровню относится 9,5 % показателей, которые оценены 3–4 баллами. Показатели 5,0 % студентов относятся к среднему уровню и оценены 5–6 баллами. К сожалению, не достигли студенты результатов, которые можно отнести к выше среднего и высокому уровню (рисунок, таблица).

Неутешительная картина показанных результатов в беге на 3000 м у студентов второго курса. Высокое процентное число студентов (95 %) имеют низкий уровень развития выносливости и всего 5,0 % имеют уровень ниже среднего и оценены 3–4 баллами. Студенты не справились с результатами, которые можно отнести к среднему, выше среднего и высокому уровню подготовленности (рисунок, таблица).

Анализ полученных результатов в беге на 3000 м показал, что студенты третьего курса имеют также низкий уровень развития выносливости. Так, 91,2 % студентов показали неудовлетворительные баллы отметок (1–2) и только показатели 8,8 % студентов были оценены 3–4 баллами (рисунок, таблица).

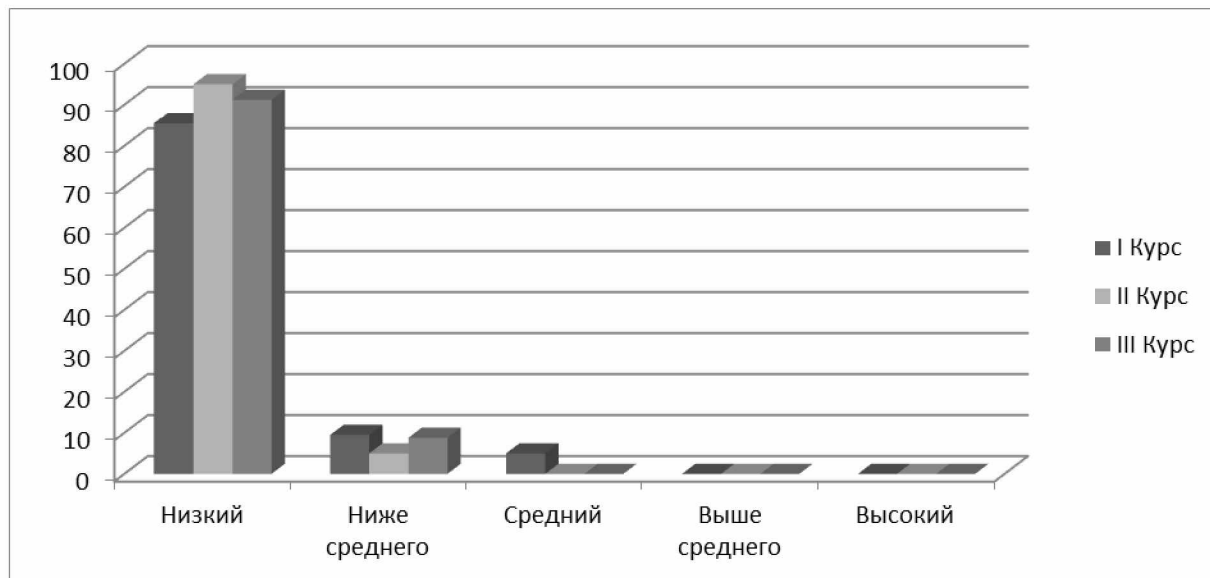


Рисунок – Уровень развития выносливости у студентов

Таблица – Оценивание показателей бега на 3000 м студентов, обучающихся на 1–3 курсах разных факультетов

| Курс | Уровень, Балл, %      |                              |                         |                               |                          |
|------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------|
|      | Низкий<br>(1–2 балла) | Ниже среднего<br>(3–4 балла) | Средний<br>(5–6 баллов) | Выше среднего<br>(7–8 баллов) | Высокий<br>(9–10 баллов) |
| 1    | 85,5                  | 9,5                          | 5                       | 0                             | 0                        |
| 2    | 95                    | 5,0                          | 0                       | 0                             | 0                        |
| 3    | 91,2                  | 8,8                          | 0                       | 0                             | 0                        |

**Выводы.** Полученные результаты позволяют заключить, что в УВО поступают абитуриенты с низким уровнем развития выносливости. Обучение студентов 1–3 курса по дисциплине «Физическая культура» также не способствует лучшему развитию выносливости от года к году, то есть не наблюдается улучшение физических возможностей организма занимающихся в течении трех учебных лет.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Г. А. Гилев. – М. : МГИУ, 2007. – 376 с.
2. Кузьмич, О. С. Состояние здоровья населения России / О. С. Кузьмич // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения. НИ-УВШЭ. – 2012. – С. 170–210.
3. Петрова, Е. И. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года / Е. И. Петрова // Вестник спортивных наук. – 2014. – № 2. – С. 55–60.