

Самая низкая результативность из всех направлений тестирования отмечена по дисциплине направления специальности «физическая культура» (дошкольников). В некоторых группах количество ошибок преобладает над количеством правильных ответов. Возможно, это объясняется недостаточным уровнем компьютерной грамотности слушателей, что можно отметить в процессе проведения тестирования или недостаточной компетентностью по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста.

Результаты компьютерного тестирования позволили разработать содержание учебных программ повышения квалификации с учетом объективной оценки профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования.

Список использованной литературы

1. Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога: учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. – 2-е изд. Доп. – Москва : изд-во Юрайт, 2022. – 379 с.
2. Вострецова, Е. Д. Составление педагогического теста для электронных образовательных ресурсов / Е. В. Вострецова, Е. В. Коршунова, Е. В. Мартынова // Методические рекомендации для преподавателей вуза. – Екатеринбург, 2022. – 24 с.

А. С. Малиновский

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА

Физическая культура в высших учебных заведениях нашей страны является обязательной дисциплиной, так как здоровье будущих специалистов на прямую зависит от двигательной активности и здорового образа жизни молодых людей. Роль полученных знаний, практических умений и навыков на данном этапе трудно переоценить они являются базой для создания дальнейшей качественной жизни человека.

Одним из качеств которое по праву считается синонимом слова здоровье является выносливость, способность человека противостоять утомлению выполняя какую-либо работу без снижения ее эффективности.

Способность бороться с утомлением обусловлена деятельностью коры больших полушарий головного мозга, которая определяет и контролирует работоспособность всех систем и органов. А также обусловлена подготовленностью органов и систем: мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других. Работоспособность нервных аппаратов, который является главным звеном в цепи процессов, характеризующих развитие процессов утомления [1, 2].

Утомление – это функциональное состояние – возникающее вследствие длительной и напряженной деятельности и характеризующееся временным снижением работоспособности, изменений функций организма и появлением субъективного ощущения усталости. Утомление, возникающее через некоторый промежуток от начала работы и выражающееся в снижении определенных критериев: снижение силы, координации, амплитуды движения; затруднение процессов сосредоточения и внимания; возрастает затрачиваемая энергия [3, 4].

Целью нашей работы явилась разработка методики построения учебных занятий по физической культуре со студентами общих факультетов на основе включения в части учебных занятий разнообразных упражнений на развитие выносливости.

В учебные занятия по физической культуре с этой выборкой студентов включались дозированные упражнения циклического характера (таблица 1), в ходе выполнения этих упражнений давались определенные рекомендации, по организации отдыха и восстановительных мероприятий.

Таблица 1 – Средства направленные на развитие выносливости

№	Части занятия	Содержание занятия
1	Подготовительная часть занятия	Упражнения для развития общей выносливости 1. Ходьба (ходьба со средней скоростью – 70 - 90 шаг/мин, или 3-4 км/ч) 2. Бег (в среднем темпе ЧСС – 130–140 уд/мин)
2	Основная часть занятия	1. Круговая тренировка 5-7 упражнений (с собственным весом тела, с отягощением, на гимнастических снарядах). 2. Упражнения на развитие силовой выносливости (приседания, отжимания, выпады, скручивания, планка, наклоны). 3. Прыжки (на двух ногах, на левой на правой ноге, через скакалку, через скамейку, в полном приседе). 4. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол). 5. Подвижные игры и эстафеты (беговые эстафеты, игры с прыжками, перетягивание каната, а также игры с мячом (например, эстафеты с прыжками, с передачами мяча), также игры «Свободное место», «Казачьи-разбойники», «Пятнашки»). 6. Ходьба (очень быстрая ходьба – 110-130 шаг/мин или 5–6 км/ч). 7. Бег (в быстром темпе ЧСС – 144-156 уд/мин).
3	Заключительная часть занятия	1. Ходьба (быстрая ходьба – 90-110 шаг/мин, или 4–5 км/ч). 2. Бег (в медленном темпе ЧСС – 110-120 уд/мин).

Педагогическое тестирование экспериментальной группы проводилось нами в сентябре и декабре 2024 года и в феврале и мае 2025 года.

Исследование проводилось в 2024–2025 учебном году на базе учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

В нем приняли участие 45 (юношей) студентов первокурсников юридического факультета и факультет истории и межкультурных коммуникаций в возрасте 17–19 лет, занимающихся в основной группе.

Мы предположили, что использование разработанной методики повышения выносливости у занимающихся, будет положительно влиять на показатели развития физических качеств.

Для определения уровня развития выносливости и его контроля на определенных этапах учебного года мы помимо основных педагогических тестов использовали хорошо зарекомендовавший себя тест Купера полученные данные которого представлены на рисунке 1.

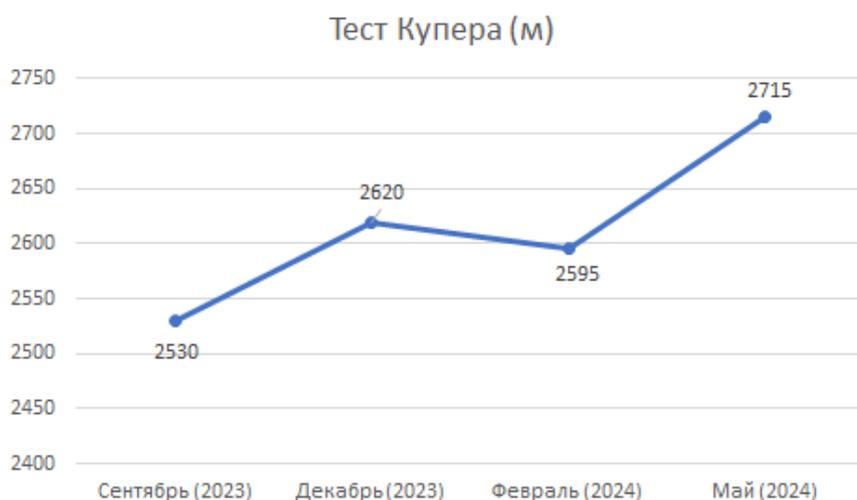


Рисунок 1 – Показатели теста Купера на этапах учебного года

Из представленных ниже результатов видна положительная динамика уровня развития выносливости студентов течения года, просматривает отчетливая волнообразность результатов. Из представленного выше рисунка видно, что результаты существенно вырастают в конце осеннего и весеннего семестра. Отмечается снижение показателей после зимних каникул, это объясняется отсутствием учебных занятий в это время.

В результате проведенного исследования нами были выявлены положительные изменения уровня развития данного качества у студентов общих факультетов, занимающихся по нашим разработкам. Подобранные на предварительном этапе исследования циклические упражнения аэробного характера существенно повлияли на развитие общей выносливости у студентов и позволяют, что позволяет нам сделать следующие выводы:

- общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического развития;
- выносливость является одним из ключевых физических качеств, обеспечивающих высокий уровень работоспособности;
- основными методами развития выносливости являются: равномерный, повторный, круговой методы и также рекомендуется в полной мере использовать игровой метод.

Список использованной литературы

1. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж – Минск: Высшая школа, 1982. – 120 с.
2. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
3. Занько, Н. Г. Физиология человека: учебное пособие / Н. Г. Занько. – М.: Академия, 2018. – 304 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 272 с.
5. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

Л. А. Марчик

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 16–17 ЛЕТ

В современном обществе уровень стресса и нагрузки на учащихся постоянно растет, вопрос о взаимосвязи двигательной активности и успеваемости школьников становится всё более актуальным. Особенности жизнедеятельности современных детей сопряжены с увлечением гаджетами, гиподинамией, отсутствием интереса к спорту, подвижным играм и активному досугу [3]. По данным научных исследований, физическая активность не только положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детей, но и играет важную роль в развитии их когнитивных функций [2, 4, 9, 11].

Цель работы: изучить влияние двигательной активности на учебные достижения старших школьников