

4) применение современных оздоровительных систем и модульно-рейтинговой технологии обучения.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Качалко, В. Б. Методы психолого-педагогических исследований с применением математической статистики: пособие / В. Б. Качалко. – 2-е изд., испр. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 104 с.

УДК 796

### **ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Домбровский В. И.**

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,  
г. Брест, Республика Беларусь.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, повышение уровня её физической подготовленности и трудоспособности являются важнейшей социальной задачей. В реализации данной задачи важную роль играет физическая культура. Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов – поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания студентов, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и т. д.

Цели исследования:

- изучить выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов;
- проанализировать приоритетность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объект исследования – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Организация исследования. Исследования проводились на факультете иностранных языков «Брестского государственного университета им. А. С. Пушкина» в период с января 2013 по январь 2014 г. Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимаю-

щимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов, нами был проведен анкетный опрос и многократные беседы на занятиях. Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями. По результатам проведенного исследования выявлено, что существует определенная зависимость выбора средств от индивидуальных особенностей организма.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания в зависимости от пола, веса и других индивидуальных особенностей лиц, занимающихся физическими упражнениями.

Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т.д.). В наших исследованиях их используют 50% занимающихся. Высокий процент использования именно этих средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека.

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 30% занимающихся студентов.

По 5-10% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают 5-10% от всех используемых средств физического воспитания.

Следует отметить, что некоторые средства применяются комплексно, что, по мнению многих авторов, наиболее целесообразно [1, с. 311]. Они же утверждают, что разнообразные по характеру и структуре упражнения, используемые в одном занятии, оказывают более эффективное и адекватное влияние на организм студентов, чем занятия, включающие отдельные виды упражнений. Объясняется это тем, что при использовании разнообразных по структуре упражнений исключается монотонность, оказывается всестороннее воздействие на развитие физических качеств, увеличивается фонд двигательных действий, совершенствуются все адаптационные возможности систем организма человека к физической нагрузке.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительной тренировке. Часто студентам, имеющим отклонение в здоровье, рекомендуют, в связи с профилактическим эффектом физической тренировки, применять упражнения умеренной интенсивности аэробного характера, способствующие улучшению работы дыхательной системы, системы кровообращения и развитию аэробных возможностей организма. В этой связи, как правило, рекомендуют использование в занятиях циклических упражнений

(ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах), вовлекающих в работу 1/5-1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование занимающимися упражнений как аэробного, так и анаэробного характера без определенного разделения.

Такого же мнения придерживается ряд авторов, утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, скоростно-силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности.

Нашими исследованиями установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от веса тела занимающихся.

Так, студенты с избыточным весом (таблица 1) предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физического воспитания.

Таблица 1 – Основные средства физического воспитания, используемые в зависимости от веса тела (с избыточным весом, с недостаточным весом)

Основные средства физического воспитания	С избытком веса	Занимающиеся с недостатком в.
1. Ходьба	+	-
2. Бег	-	+
3. Плавание	+	-
4. Атлетизм	-	+
5. Езда на велосипеде	-	-
6. Ритмическая гимнастика	-	+
1. Спортивные игры		
• Волейбол	-	+
• Футбол	-	+
• Теннис	+	+
8. Туризм	-	+
9. Спортивное ориентирование	-	+
10. Образ жизни по системе П.Иванова	+	+
11. каратэ, ушу, йога	+	+

Условные обозначения: + - используется - - не используются

Таблица 2 – Использование средств физического воспитания в зависимости от пола (юноши, девушки).

№	Используемые средства	
	Юноши	Девушки
1.	Бег	Ходьба
2.	Ходьба	Плавание
3.	Плавание	Бег
4.	Атлетическая гимнастика	Ритмическая гимнастика

5.	Футбол	Волейбол
6.	Волейбол	Теннис
7.	Туризм	Бадминтон
8.	Езда на велосипеде	Стретчинг
9.	Стретчинг	Ходьба на лыжах
10.	Теннис	Атлетическая гимнастика
11.	Образ жизни по системе Иванова	Туризм
12.	Другие средства	Образ жизни по системе Иванова
13.		Другие средства

Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику. Причем в зависимости от пола популярность использования средств физического воспитания отличается (табл. 2).

В данном случае таблица базируется на использовании данных самостоятельно занимающихся студентов.

Определенную направленность использования средств физического воспитания у самостоятельно занимающихся придает профессиональная деятельность. На основании опроса выявлено, что люди, в силу специфики образа жизни, испытывающие недостаток движения, стремятся избрать такой вид занятий, который дает возможность им восполнить этот недостаток.

Относительно предрасположенности к определенным заболеваниям или же перенесенным заболеваниям в большинстве случаев студенты придерживаются рекомендаций врача.

Анализ проведенного педагогического исследования позволяет сделать выводы:

- Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося;
- Большинство опрошенных обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самостоятельно занимающимися в зависимости от индивидуальных особенностей каждого;
- Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании студентов, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло эффективно проводить самостоятельные занятия.

#### ЛИТЕРАТУРА

УДК 796.0

**УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ  
В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ  
ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

**Засим Н. Н., Лукашевич С. С., Гузаревич И. М.**

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»

г. Брест, Республика Беларусь

Актуальность. В самом общем смысле управление тренировочным процессом выражается в изменении состояния управляемого объекта в соответствии с каким-то заданным критерием эффективности его функционирования [1].

Однако наиболее важным в управлении является планирование тренировочного процесса. Часто спортсмены используют для решения поставленных задач «устоявшейся» комплекс средств и методов, мало изменяющийся с годами, которые не могут учитывать всех особенностей организма спортсмена. Таким образом, процедура сбора, обработки и анализа информации о спортсмене и его тренировке является начальным этапом любого планирования, в том числе и индивидуального [2].

Для контроля за уровнем работоспособности спортсмена и, соответственно, внесение поправок в тренировочную программу рекомендуется регулярно выполнять специальные нагрузочные тесты.

При тренировке организма нужно добиваться от него более высокого уровня подготовки, можно использовать ЧСС как показатель интенсивности, которую необходимо поддерживать на тренировочном занятии. После появления совершенных моделей беспроводных мониторов сердечного ритма многие профессиональные спортсмены на выносливость стали использовать мониторинг ЧСС совместно с субъективными ощущениями как средство для оценки интенсивности нагрузки. Когда определяется действительное значение ЧСС для каждого уровня или зоны интенсивности, то можно на тренировках с помощью монитора сердечного ритма точно измерять уровень прикладываемых усилий [2].

Цель работы. Проанализировать показатели ЧСС основных тренировочных режимов у спортсменов I разряда.

Научная новизна. При помощи непрерывной регистрации ЧСС можно объективно проанализировать тренировку спортсмена и определить, насколько правильно спортсмен выполнил тренировочное задание. На