

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2021 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2021

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**C916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 19.11.2021*

**Члени редакційної колегії:**

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
C916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.  
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2021

## АЭРОБНАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК

Швайликова Н.В., Малиновский А.С.

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Республика Беларусь, г. Гомель

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос организации и применения на занятиях по физическому воспитанию со студентками университета нагрузок аэробного характера, как фактора, способствующего укреплению здоровья.

**Актуальность.** Организация образовательного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях предъявляет высокие требования к педагогам этой дисциплины. Преподаватели должны владеть не только знаниями в области методики дозирования физических нагрузок и воздействие разных видов упражнений на организм студентов, но и разбираться в анатомии, возрастной физиологии, а также занять и понимать о воздействии окружающей среды на организм человека. В исследованиях как отечественных, так и зарубежных авторов последних лет прослеживается тенденция неуклонного снижения уровня физической подготовленности молодежи [1]. Данные проведенных исследований указывают на следующие причины, которые могут ограничивать двигательную деятельность:

- масштабная компьютеризация (социальные сети, доставка продуктов и товаров через интернет, онлайн-оплата, и так далее);
- неблагоприятные факторы окружающей среды (радиационный фон, выбросы перерабатывающих заводов, разрушение озонового слоя земли и многое другое);
- неправильный образ жизни (разнообразие фаст-фудов, вредные привычки, нарушение режима сна и бодрствования);
- ограничения, связанные с пандемией COVID–19 (актуальная проблема сегодняшнего дня).

Опираясь на многочисленные исследования положительного влияние длительных аэробных нагрузок на организм человека, мы пришли к решению внедрения в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов университета дозированных кардио-нагрузок [2]. Эффективность данного подхода объясняется тем, что основными параметрами кардио-тренировки являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Чем интенсивнее работа, тем напряжённее функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам [3, 4].

Наше исследование проводилось на базе УО «ГГУ имени Ф. Скорины», в нем приняли участие студентки основного отделения первых курсов

факультета физики и информационных технологий и исторического факультета в количестве 45 человек.

При организации и планировании работы, структура и последовательность средств и методов корректировалась в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов. Занятие с применением кардио-тренировок строилось по классической схеме и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (15–20 мин) – предназначена для подготовки организма к занятию при помощи простых упражнений для отдельных групп мышц (ходьбу и ее разновидности, обще развивающие упражнения разного характера, бег и упражнения в движении).

Основная часть (35–45 мин) – направлена на развитие физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, развитию техники движений. Применялись специально подобранные аэробные упражнения (дозированная ходьба в высоком темпе, продолжительный дозированный бег, круговая тренировка по станциям).

Заключительная часть (10–15 мин) – направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние, формирование навыка правильной осанки. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и упражнения на расслабление.

Как основной критерий оценки эффективности нашей методики мы использовали:

- частоту сердечных сокращений в покое (ЧСС);
- жизненную емкость легких (ЖЕЛ);
- тест Купера (12 минутный бег, метры).

Предлагаемая нами нагрузка в течении учебного года оказала влияние на физиологические показатели, так ЧСС в покое после эксперимента, в конце учебного года, снизилась на 5 единиц, что говорит нам о том, что произошла рационализация режима работы сердца. Увеличенный объем нагрузок аэробного характера оказал влияние и на жизненную емкость легких – фактический прирост ЖЕЛ достоверно увеличился на 319 мл по сравнению с исходными данными, и в среднем показатель составил 2948,6 мл. В свою очередь мы наблюдали и положительную динамику физической подготовленности в тесте Купера где зафиксировано преодоленное расстояние в 2000 метров за 12 минут по сравнению с исходными в 1750 метров.

В заключении хочется отметить, что внедрение аэробной нагрузки в учебные занятия студенток, способствуют повышению уровня их физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Комплексный эффект в улучшении состояния здоровья студенток, на наш взгляд, достигается при использовании рационального двигательного режима, включения комплексов аэробных нагрузок как в структуру физкультурного занятия, так и в ежедневную двигательную активность.

## Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг.: повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2018 г.

2. Толстенков, А. Н., Профессиональная прикладная подготовка как средство повышения уровня физической подготовленности студентов. Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы IX Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н. А. Красулина и др. – Уфа : Изд-во УГНТУ, 2021. С. 258–262.

3. Жищенко, А. Н. Физическое развитие и состояние здоровья студентов вузов. ФК и здоровье студентов ВУЗов: материалы III международной научно-практической конференции. СПб., 2006. – С. 35–9.

4. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск : Наука, 1998. 270 с.

## ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА СУЧАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Дроздова К. В., Пустомельник Д. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У статті розглядається проблема застосування інформаційних технологій у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури, а також вказується, що це є невід'ємна частина сучасної фізкультурної освіти в Україні. Розкривається роль підготовки спеціалістів у сфері фізичної культури, яка передбачає наявність необхідного інформаційного забезпечення навчального процесу. Наголошується, що впровадження інформаційних технологій навчання є пріоритетним напрямом реформування сучасної фізкультурної освіти в Україні.

**Ключові слова:** інформаційні технології, майбутні вчителі фізичної культури, вища фізкультурна освіта.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Значний вплив інформатизація освіти справляє на удосконалення навчального процесу майбутнього вчителя фізичної культури, за рахунок включення до засобів навчання електронні підручники, комп'ютерні програми для встановлення фізичного розвитку, технічної майстерності тощо, які надають можливість значно підвищити рівень фахової підготовки у ВНЗ.

Н. Азарова вказує, що останніми роками в системі вітчизняної освіти відбуваються реформаційні процеси, спрямовані на досягнення рівня найкращих світових стандартів. Одним із шляхів підвищення якості навчання і виховання, зазначеним у Концепції Державної програми розвитку освіти [8], є впровадження новітніх педагогічних та інформаційних технологій [1]. Такі