

подготовленности, дополнительные занятия по обучению комплексам упражнений, направленным на укрепление мышц и связок, а также профилактику заболеваний (плоскостопие, нарушения осанки и др.), беседы, онлайн-консультации. Методика воспитания гибкости у обучающейся молодежи имеет свои особенности, возрастные характеристики, которые необходимо учитывать в работе со студентами. Активная подвижность в суставах с возрастом уменьшается. Она способствует оздоровлению, формированию правильной осанки и гармоничному физическому развитию.

Регулярные занятия по стретчинг-технологии значительно улучшают эластичность мышц и могут заметно повлиять на увеличение объема и улучшение формы мышц.

Итак, результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

- Средний результат в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат в КГ у юношей улучшился на 5,6 %, у девушек – на 4,8 %, в ЭГ: у юношей – на 11,1%, у девушек – на 14,2 %.

- В результате эксперимента выяснилось, что при использовании упражнений в растягивании, однотипных по своей структуре и по задействованным группам мышц в случае, если они выполняются активным методом, достигается одинаковый эффект как при динамическом, так и при статическом методе. Полученные данные демонстрирует, что в некоторых случаях динамические и статические упражнения, направленные на растягивание задней группы мышц бедра и голени, одинаково эффективны при условии выполнения их активным методом.

Таким образом, по результатам проведенного исследования, можно сделать вывод, что следует больше времени уделять развитию гибкости независимо от возраста и пола занимающихся. Систематические занятия с применением стретчинг-технологии будут способствовать ликвидации болей, связанных с перегрузками, улучшению осанки и подвижности в суставах, снятию психо-эмоционального утомления.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гайсёнок Алёна (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – В. А. Горовой, канд. пед. наук, доцент

Основа любой деятельности ребёнка – движение. Но на сегодняшний день мы замечаем значительное снижение двигательной активности детей. В связи с этим важно развивать интерес ребёнка к физической культуре и спорту, вызвать желание выполнять физические упражнения самостоятельно и обучать доступным двигательным умениям и навыкам.

Цель – рассмотреть новые подходы для привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом для развития интереса к движению, формированию потребности в занятиях физической культурой и оптимизации двигательной активности дошкольников на занятиях.

Целью реализации учебной программы является разностороннее развитие личности воспитанника, раннего и дошкольного возраста (в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями, способностями и потребностями), формирование у него нравственных норм, компетенций, необходимых для приобретения социального опыта, подготовка к продолжению образования.

Одной из главных задач реализации учебной программы является формирование культуры здоровья, физической культуры личности ребёнка [1].

Основной формой обучения дошкольников движениям являются физкультурные занятия.

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения дошкольников физическим упражнениям. Значение занятий заключается в систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, в комплексном формировании культуры движений.

Обычно потребность воспитанника определяют как необходимость выполнять какую-либо деятельность. Если потребность осознаётся воспитанником, то у него возникает побудительная сила к действию, то есть мотив. Воспитание потребностей и мотивов – это единый педагогический процесс. Воспитывая мотивы к занятиям, в конечном итоге формируется потребность, и наоборот, удовлетворяя потребности, воспитывается положительная мотивация к занятиям физической культурой. В основе формирования потребности к занятиям физической культурой детей старшего дошкольного возраста относятся: потребность в активной деятельности, потребность в общении и совместной деятельности, самоутверждение в коллективе.

В основе формирования потребности к занятиям физической культурой детей старшего дошкольного возраста относятся: потребность в активной деятельности, потребность в общении и совместной деятельности, самоутверждение в коллективе.

Для удовлетворения потребности в активной двигательной деятельности и повышения интереса занятия должны быть построены таким образом, чтобы они были насыщены интересными приёмами, формами разнообразных физических упражнений, а также комплексом различных стимулов. К таким приёмам, формам и стимулам относятся: создание привлекательных условий для занятий (игровые, соревновательные приёмы); занятия на определённый сюжет; подвижные игры с элементами спорта; организация физкультурного досуга; сознательное изучение двигательных действий; просмотр мультфильмов и фильмов. Также следует периодически менять комплексы общеразвивающих упражнений, использовать различный спортивный инвентарь. Целесообразно пропагандировать и поощрять занятия всей семьи, проводить различные конкурсы.

Педагог сможет сформировать у детей потребность в занятиях физической культурой, если будет применять разнообразные формы и методы работы, такие как: занятия ритмической гимнастикой, детским фитнесом, танцами, музыкой, стретчингом, аэробикой и др.

Для достижения наилучших результатов в формировании двигательных навыков обучения на физкультурных занятиях необходимы определённая

система и последовательность. Чтобы успешно решать основные задачи физического воспитания, воспитывать потребность детей к физическим занятиям, педагог должен владеть необходимым объемом знаний о месте физической культуры в здоровом образе жизни и способах сохранения здоровья, об анатомо-физиологических и психологических особенностях функционирования детского организма.

Таким образом, при совокупном использовании различных приемов, форм физических упражнений, а также комплексов различных стимулов можно сформировать потребность к занятиям по физической культуре у детей старшего дошкольного возраста.

Список использованной литературы

1. Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) / М-во образования Респ. Беларусь, – Минск : НИО, 2023. – 380 с.

ГРАНИЦЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

**Грамак Дарья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Н. А. Зинченко**

Начиная самостоятельную жизнь, студенты первого курса сталкиваются с различными трудностями по адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения зависит от объема физических нагрузок в режиме учебной недели. Дозировать нагрузку – это значит строго регламентировать ее объем и интенсивность. Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятиях, километражом преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями. Интенсивность выражается показателями темпа и скорости движений. Самым доступным и информативным методом определения уровня нагрузки является показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) [1].

Цель исследования – выявить зоны интенсивности физической нагрузки студентов.

На занятиях применялись средства и методы легкой атлетики, спортивных игр и атлетической гимнастики, предъявлялись высокие требования к функциональной и двигательной подготовке.

Для характеристики физической нагрузки использовались методы расчета физиологических критериев (средняя частота пульса, суммарная пульсовая стоимость, рабочая пульсовая стоимость, время восстановления пульса и субъективная оценка занятия), основанные на показателях измерения частоты пульса до, во время и после занятий.

В результате констатирующего эксперимента выявлено, что реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку проявляется показателями пульсовой стоимости и характеризует интенсивность занятия.

Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131–150 уд/мин, относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.