

Данные результаты свидетельствуют о том, что больше половины опрошенных студентов используют мобильные приложения в ходе физической активности для укрепления здоровья. Это свидетельствует о наличии у студентов заинтересованности в самостоятельном приобретении новых навыков, а также контроле своего самочувствия.

Активное развитие информационных технологий повлияло на все сферы жизни, в том числе на физическое воспитание. Это позволяет внедрить в систему образования абсолютно новые подходы, которые будут соответствовать уровню современных знаний и технологий. Одним из таких подходов и является использование мобильных приложений в качестве доступных и простых средств в физическом воспитании [1].

По данным проведенного нами анкетирования можно сделать вывод, что студенты являются заинтересованными в использовании современных мобильных приложений, связанных с активным образом жизни. Использование мобильных приложений представляет собой перспективное направление, способствующее повышению уровня активности среди студентов. Однако важно помнить о необходимости сбалансированного подхода к занятиям и учитывать возможные риски. Следует использовать их разумно, сочетая с традиционными видами физической активности и консультациями специалистов.

Список использованных источников

1. Васильева, Н.И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Н.И. Васильева // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 12 (41). – С. 59–67.

2. Лобанова, М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М.А. Лобанова // Исследования молодых ученых : Материалы XXXI Междунар. науч. конф. – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 61–65.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Ю.В. Блоцкая, преподаватель,

Е.В. Болбас, преподаватель,

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье раскрыта тема занятий физическими упражнениями при заболевании сахарным диабетом. В настоящее время сахарный диабет является проблемой всех «стран и народов мира», поэтому для ее снижения требуется активная физическая активность. Физические упражнения входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток.

Ключевые слова: сахарный диабет, здоровье, физические упражнения.

Сахарный диабет занимает третье место в мире по смертности в развитых странах. Среди причин такого роста больных сахарным диабетом ученые выделяют не только малоподвижный образ жизни, но и тот факт, что за последнее десятилетие медицина сделала большой шаг вперед в области диагностики заболевания, что в свою очередь позволило выявлять сахарный диабет на ранних стадиях. Физические нагрузки входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток.

Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия – стойкое увеличение концентрации глюкозы в крови.

Для нормального поддержания течения диабета необходимо учитывать основные факторы: диета, физические нагрузки, отказ от вредных привычек, избегание стрессов, подкожное введение инсулина, самоконтроль уровня сахара в крови.

Эти мероприятия приносят огромную пользу и могут в значительной степени снизить потребность в лекарственной терапии. Их осуществление может потребовать разработки для пациента подробного плана изменений его поведения.

Благодаря размеренным физическим нагрузкам возможен частичный отказ от инъекций инсулина.

Основным средством лечебной физкультуры являются физические упражнения, лечебное и укрепляющее действие которых давно известно в практической медицине. Физические упражнения – это организованная форма движения, которая относится к основным биологическим проявлениям организма человека.

Занятия физическими упражнениями при сахарном диабете должны проводиться не раньше, чем через час после приема пищи. В противном случае ситуация может ухудшиться вследствие возникновения гипогликемии [1].

Занятия физическими упражнениями при сахарном диабете решают в себя следующие задачи:

а) способствуют снижению гипергликемии, а если больные инсулинозависимые, то содействовать действию инсулина;

б) способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению работоспособности, нормализации психоэмоционального тонуса у больных.

Занятия физическими упражнениями следует применять, если имеются компенсированность процесса (при сахарном диабете легкой и средней тяжести), отсутствуют резкие колебания гликемии при получении физической нагрузки.

Также имеются и противопоказания, которые заключаются в следующем:

- наличие сахарного диабета декомпенсированного и тяжелого течения;
- низкий уровень физической работоспособности;
- резкие колебания гликемии во время физической нагрузки.

Физические нагрузки входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток. Они положительно влияют на липидный обмен и свертывающую систему крови, улучшают деятельность сердечнососудистой системы, несколько снижают повышенное артериальное давление, уменьшают риск развития диабетических макро- и микроангиопатий.

Желательно, чтобы каждый день физическая активность была приблизительно одинаковой. Это позволяет лучше контролировать диабет. Одним из важнейших принципов физической нагрузки является равномерность ее распределения на все группы мышц.

Определяющим фактором для выбора конкретных физических упражнений и вида нагрузок (либо отказа от них) является не только заболевание сахарным диабетом (при отсутствии противопоказаний), но и возраст, физическая подготовленность, тип конституции, состояние опорно-двигательного аппарата, отсутствие или наличие сопутствующих заболеваний, образ жизни человека. Нагрузка должна соответствовать его состоянию и физическим возможностям. С учетом этого подбираются комплексы физических упражнений.

Начинать занятия лучше с неспешной ходьбы на месте, заканчивать «стойкой» у стены. При этом стенки касаться должны затылок, лопатки, ягодицы, икры ног, пятки. Время «стойки» в минутах определяется возможностями занимающегося. Гимнастический комплекс включает упражнения в вертикальном, горизонтальном положении тела, а также сидя.

В методике лечебной гимнастики при сахарном диабете учитывается физиологическое и биохимическое действие физических упражнений. Особенностью лечебной гимнастики при диабете является систематическое выполнение упражнений с мышечным усилием на фоне преобладания не анаэробных, а окислительных процессов, которые ведут

к снижению уровня гликемии. Мышечная нагрузка умеренной интенсивности для средних и крупных мышечных групп, выполняемая в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями, способствует утилизации глюкозы из крови работающими мышцами. Для рассеивания нагрузки в работу должны вовлекаться различные мышечные группы. Движения в суставах выполняются с большой амплитудой. Дыхание должно быть свободным и ритмичным. Вдох выполняется носом, а выдох – ртом. Если у занимающегося после занятий развивается усталость или слабость, нужно пересмотреть упражнения и снизить нагрузку.

Общая нагрузка будет возрастать и при увеличении количества упражнений, включаемых в комплекс. Но при прочих равных условиях увеличение количества дыхательных упражнений в комплексе способствует уменьшению общей нагрузки. Нагрузку можно регулировать также за счет изменения числа повторений каждого упражнения, амплитуды и темпа движений. Нагрузка будет увеличиваться по мере увеличения амплитуды (от неполной к полной) и темпа (от медленного к среднему и быстрому). Значительное влияние на общую нагрузку оказывает и эмоциональный фон занятия лечебной гимнастикой. Чем интереснее, эмоциональнее и разнообразнее проводится занятие, тем большие сдвиги возникают в организме занимающегося [2].

Таким образом, проведя анализ литературы, можно утверждать, что занятие физическими упражнениями – это важное звено лечения сахарного диабета, использование которого требует от больного хороших знаний, постоянного самоконтроля и умения грамотно применять эти знания в повседневной жизни. Только в этом случае физическая нагрузка будет способствовать поддержанию стабильной компенсации сахарного диабета и оказывать положительное влияние на общее физическое состояние.

Список использованных источников

1. Аметов, А.С. Сахарный диабет 1 типа. Проблемы и решения / А.С. Аметов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 704 с.
2. Белая, Ж.Е. Проблемы эндокринологии. / Э.Е. Белая, О.М. Смирнова, И.И. Дедов // – Т. 51, № 2. – 2005. – 28–37 с.

ФОРМЫ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Горовой,¹ канд. пед. наук., доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru,

Г.В. Сафронова,¹ аспирантка

Е.Д. Митусова², канд. пед. наук., доцент, emitusova@bk.ru

¹ УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

² ФГАОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Россия

Аннотация. В современном мире, где стремительный ритм жизни, информационные потоки и бытовые заботы часто отнимают драгоценное время, актуальность двигательной активности (ДА) и активного отдыха становится особо важной. Одной из ключевых форм организации досуга, которая отвечает на эту проблему, является рекреативная физическая культура (РФК). РФК, основанная на движении, представляет собой совокупность физических упражнений, занятий спортом, туризма и других форм активности. Это не просто форма досуга, но и инструмент создания здорового образа жизни, восстановления физических и психических сил, укрепления здоровья. Сущность РФК прежде всего направлена на активный отдых. В отличие от пассивного проведения времени, РФК заставляет наше тело и ум работать в режиме «включено», который позволяет не только отдохнуть от рутины, но и дает возможность почувствовать себя более живым, бодрым

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Ю.В. Блоцкая, Е.В. Болбас

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В современном мире интернет-технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая все новые и новые решения. Задача всех электронных девайсов – облегчить нашу жизнь. Поэтому целесообразным является создание приложений, помогающих планировать и проводить тренировки, соблюдать питьевой режим и сбалансированно питаться, следить за сном и правильно давать телу восстановиться после физической нагрузки и трудового дня.

Ключевые слова: интернет-программы, мобильные приложения, мобильные устройства, фитнес-трекеры, шагомер.

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) стали частью современной культуры. Программы, доступные в мобильных устройствах, могут быть использованы для поддержки учебного процесса, повышения интереса учащихся и повышения эффективности обучения, в том числе по физической культуре. ИКТ, в частности мобильные приложения, теперь доступны в любом месте и в любое время, что позволяет выполнять определенные задачи не только в развлекательных, но и в образовательных целях. В настоящее время на рынке существует огромное количество мобильных приложений, разработанных для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и позволяющих отслеживать активность в течение дня.

Цель работы – изучение степени использования студентами различных приложений в рамках занятий физической культурой и спортом, а также их преимущества и недостатки.

После изобретения сотовых телефонов человечество стало думать, как добавить в данный аппарат как можно больше функций. Сейчас телефоны далеко ушли от функции голосовая связь и способны практически на все. Современные смартфоны, айфоны позволили во многом автоматизировать нашу жизнь, дали возможность человеку общаться в различных социальных сетях, узнавать интересующую информацию, получать множество данных и новостей. Однако, имеется и обратная сторона использования современных девайсов: снижение двигательной активности и постепенная атрофия мышц, ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, большое число офтальмологических заболеваний.

Физическая активность играет огромную роль в поддержании здоровья студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению физического состояния, повышению уровня энергии, улучшению настроения и снижению стресса. В условиях современного общества с высоким темпом жизни студенты часто сталкиваются с различными умственными нагрузками. Использование мобильных приложений может стать эффективным способом интеграции физической активности в повседневную жизнь с уменьшением потраченного времени и денег на посещение различных спортивных клубов.

Как показал анализ интернет-магазинов, в Apple Store и Google Play можно найти около 50 000 различных приложений для здоровья и тренировок.

К ним относятся:

- *приложения для отслеживания тренировок* – позволяют фиксировать свои достижения, планировать тренировки и отслеживать рост результатов;
- *фитнес-тренеры* – предлагают готовые программы тренировок и видео уроки, что полезно для начинающих заниматься;
- *социальные платформы* – позволяют занимающимся делиться своими успехами, находить единомышленников и участвовать в челленджах.

Данные мобильные приложения имеют ряд преимуществ:

1. Удобство и доступность – возможность заниматься в любое время и в любом месте.
2. Персонализация – настройка тренировок исходя из целей и уровня подготовки и предпочтений.
3. Мотивация – функции отслеживания прогресса и достижения целей способствуют повышению мотивации.
4. Доступ к информации – мобильные приложения предоставляют доступ к огромному количеству информации о спорте, питании, тренировках и других полезных материалах.
5. Общение и поддержка. Социальные функции помогают студентам находить поддержку и общение с другими пользователями.
6. Интеграция с носимыми устройствами – приложения интегрируются с фитнес-трекерами, умными часами и другими устройствами для более точного отслеживания данных [2].

Однако существует и ряд недостатков от использования мобильных приложений. Прежде всего это нехватка личного общения. Также онлайн-тренировки не всегда предоставляют достоверную информацию о тренировках и здоровье. Возникают риски травматизма из-за неправильного выполнения упражнений без контроля. Чрезмерное использование приложений может привести к зависимости от интернет-технологий и снижению реального взаимодействия с окружающей средой. Существуют и проблемы с конфиденциальностью: некоторые приложения могут собирать и передавать личную информацию пользователя.

Анализируя полученную из литературы и интернет-источников информацию, для студентов была составлена анкета, в которой ставилась цель узнать их интересы в области физической активности и использования мобильных приложений. Результаты анкетирования отражены на рисунке 1.

В анкетировании приняли участие студенты 2 и 3 курса филологического факультета и факультета дошкольного и начального образования. Выборка составила 60 человек.

На первый вопрос: «Используете ли вы мобильные приложения для занятий спортом?» 68 % респондентов ответили «Да». Не используют – 32 % опрошенных.

На второй вопрос, предназначенный только для пользователей приложений: «Какие цели Вы ставите, используя данные мобильные приложения?» (данные приведены с правом выбора нескольких вариантов) 48 % ответили, что их цель – поддержание спортивной формы, 27 % ставят перед собой цель расслабиться после рабочего дня, 15 % узнать – что-то новое, 40 % – поддерживать физическое и ментальное здоровье, 8 % – достижение личных результатов, 24 % – коррекция веса и подбор правильного питания.

Третий вопрос: «Какими приложениями для здоровья Вы пользуетесь?» (данные приведены с правом выбора нескольких вариантов) 58 % ответили, что используют «шагомеры», 12 % пользуются приложениями для здорового питания, 18 % используют приложения для спортивных тренировок, занятий йогой, медитации, 40 % используют приложения для отслеживания показателей здоровья, таких как пульс, сон и т. п..

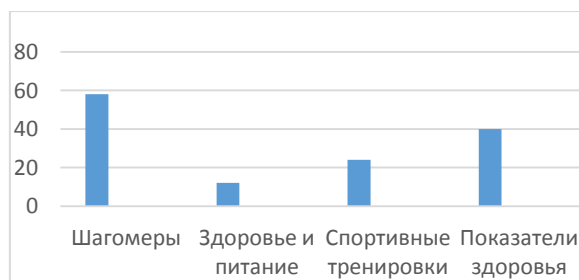


Рисунок 1 – Использование мобильных приложений студентами

Данные результаты свидетельствуют о том, что больше половины опрошенных студентов используют мобильные приложения в ходе физической активности для укрепления здоровья. Это свидетельствует о наличии у студентов заинтересованности в самостоятельном приобретении новых навыков, а также контроле своего самочувствия.

Активное развитие информационных технологий повлияло на все сферы жизни, в том числе на физическое воспитание. Это позволяет внедрить в систему образования абсолютно новые подходы, которые будут соответствовать уровню современных знаний и технологий. Одним из таких подходов и является использование мобильных приложений в качестве доступных и простых средств в физическом воспитании [1].

По данным проведенного нами анкетирования можно сделать вывод, что студенты являются заинтересованными в использовании современных мобильных приложений, связанных с активным образом жизни. Использование мобильных приложений представляет собой перспективное направление, способствующее повышению уровня активности среди студентов. Однако важно помнить о необходимости сбалансированного подхода к занятиям и учитывать возможные риски. Следует использовать их разумно, сочетая с традиционными видами физической активности и консультациями специалистов.

Список использованных источников

1. Васильева, Н.И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Н.И. Васильева // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 12 (41). – С. 59–67.

2. Лобанова, М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М.А. Лобанова // Исследования молодых ученых : Материалы XXXI Междунар. науч. конф. – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 61–65.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Ю.В. Блоцкая, преподаватель,

Е.В. Болбас, преподаватель,

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье раскрыта тема занятий физическими упражнениями при заболевании сахарным диабетом. В настоящее время сахарный диабет является проблемой всех «стран и народов мира», поэтому для ее снижения требуется активная физическая активность. Физические упражнения входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток.

Ключевые слова: сахарный диабет, здоровье, физические упражнения.

Сахарный диабет занимает третье место в мире по смертности в развитых странах. Среди причин такого роста больных сахарным диабетом ученые выделяют не только малоподвижный образ жизни, но и тот факт, что за последнее десятилетие медицина сделала большой шаг вперед в области диагностики заболевания, что в свою очередь позволило выявлять сахарный диабет на ранних стадиях. Физические нагрузки входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток.

Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия – стойкое увеличение концентрации глюкозы в крови.

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

С.М. Блоцкий, канд. пед. наук, доцент

В.В. Струков,

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, влияющие на физическую подготовленность студентов с учетом их будущей профессиональной деятельности с использованием средств легкой атлетики, спортивных игр и гимнастики. Проведен анализ положительной динамики в развитии физических качеств и подготовленности студентов.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, интенсивная нагрузка.

Физическая культура и спорт выполняют важнейшие социальные функции, обеспечивающие гармоничное развитие личности и пропаганды здорового образа жизни. Проблема формирования у студентов интереса к физической культуре является актуальной и слабо теоретически разработанной. Анализ научных исследований по данному вопросу позволил установить, что системной концепции формирования интереса к физической культуре и спорту нет, отсутствует и единое мнение по поводу самого понятия интереса. Ведущие ученые и специалисты отрасли физической культуры и спорта большое внимание уделяют проблеме совершенствования средств и методов развития физических качеств студентов в период обучения в вузе [2; 3]. При этом вопросы использования современных технологий спортивной тренировки недостаточно изучены и экспериментально обоснованы.

Правильно подобранные средства для физического развития оказывают положительное влияние на поддержание физической формы, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья и подготовке к профессиональной деятельности.

Используя специальные эффективные средства и методы физической культуры и спорта, можно значительно усилить биологическую устойчивость организма, повысить сопротивляемость к физическим и психическим перегрузкам, а также воздействию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе профессиональной деятельности [1].

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики физического воспитания студентов с учетом их профессиональной направленности на основе применения тренировочных средств из легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, с целью сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Экспериментальное исследование проводилось в течение двух семестров на спортивной базе УО МГПУ им. И. П. Шамякина. Контрольная и экспериментальная группы составляли по 12 студентов технолого-биологического и физико-инженерного факультетов. Нами было проведено контрольное тестирование студентов 2 курса, в котором приняли участие студенты, которые по результатам медицинского осмотра были отнесены

к основной группе. Существенных различий в физической подготовке студентов контрольной и экспериментальной групп не было выявлено.

Средства физической подготовки применялись с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности и их функционального влияния на организм.

В основу подбора специальных средств вошли виды спорта, применение которых позволит укрепить сердечно-сосудистую и нервную системы, опорно-двигательный и дыхательный аппарат. Основными средствами физической подготовки контрольной группы являлись упражнения учебной программы, а для студентов экспериментальной группы дополнительно применялись специально подобранные упражнения, включающие последовательное применение средств легкой атлетики для развития гибкости и силы, спортивных игр для развития скоростно-силовых качеств и ловкости.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная методика применения средств легкой атлетики, спортивных игр и гимнастики в физическом воспитании обучающихся. С ее помощью была определена эффективность влияния предложенных средств на физическую работоспособность студентов.

Занятия проводились в течение учебного года согласно разработанному экспериментальному плану, в котором отдельные упражнения из легкой атлетики и смежных видов спорта распределялись с учетом условий, необходимых для овладения техникой этих видов. Учебные занятия по легкой атлетике включали спринт, прыжковые упражнения, метания, бег на выносливость и проводились в октябре, ноябре, апреле, мае. В декабре, феврале, марте основное место в занятиях занимали спортивные игры и спортивная гимнастика, а также для развития силы в программу включались занятия гиревым спортом. Интенсивность применяемых нагрузок в период эксперимента постепенно увеличивалась в течение учебного года, при этом общий объем учебной нагрузки не увеличивался и согласно учебному плану, составлял 140 часов в год. С целью всестороннего развития физических качеств и повышения оздоровительного эффекта на занятиях по физическому воспитанию нами было изменено соотношение между воспитанием физических качеств и формированием двигательных навыков в пользу первых.

Для определения величины физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию нами систематически определялись показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) и вычерчивалась пульсовая кривая. Контроль за ЧСС давал возможность чередовать упражнения различной интенсивности и в нужный момент оперативно реагировать и менять физическую нагрузку, а студентам приобретать навык самоконтроля за состоянием сердечно-сосудистой системы во время занятий. Кривая физиологической нагрузки дает преподавателю данные о нагрузке, получаемой студентами, и позволяет вносить коррективы в занятия и оценивать уровень их работоспособности. Мы рекомендовали студентам экспериментальной группы проводить определение ЧСС самостоятельно в течение дня и на занятиях по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике, а данные ЧСС записывать в специальный дневник по физическому воспитанию.

В ходе эксперимента было выявлено достоверное увеличение показателей физической подготовки студентов как контрольной, так и экспериментальной групп в контрольных упражнениях: «бег на 30 метров», «прыжок с места», «челночный бег 4×9 метров», «подтягивание в висе на высокой перекладине», «поднимание туловища», «бег 1500 метров».

Итак, средний результат студентов контрольной группы, например, в тесте «бег 30 м» у юношей улучшился на 6,54 %. Наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте, в то время, как средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $4,65 \pm 0,08$ с. В конце эксперимента после проведения

повторного тестирования результат улучшился до $4,5 \pm 0,08$ с. Средний результат студентов экспериментальной группы в данном тесте в начале эксперимента был равен $4,60 \pm 0,08$ с, в конце – $4,25 \pm 0,01$ наблюдалось достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей на 7,69 % (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп юношей в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа $n = 12$		Экспериментальная группа $n = 12$	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Бег 30 м, сек.	$4,65 \pm 0,08$	$4,5 \pm 0,08^*$	$4,60 \pm 0,08$	$4,5 \pm 0,01^*$
Челночный бег 4×9 м, с	$9,1 \pm 0,9$	$8,9 \pm 0,9^*$	$9,1 \pm 0,7$	$8,8 \pm 0,2^*$
Прыжок в длину с места, см	$231 \pm 2,0$	$235 \pm 3^*$	$231 \pm 2,0$	$237 \pm 3,0^*$
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	$10 \pm 1,0$	$12 \pm 1,0^*$	$10 \pm 2,0$	$12 \pm 1,0^*$
Бег 1500 м, мин	$5,59 \pm 0,08$	$5,47 \pm 0,08$	$5,59 \pm 0,07$	$5,42 \pm 0,05$

Примечание – * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

Анализ полученных результатов педагогического эксперимента показал, что разработанная методика способствует повышению эффективности физического воспитания студентов. Так, в экспериментальной группе произошли более значительные сдвиги в общей физической и специальной подготовке занимающихся, чем в контрольной.

В результате сделаны следующие выводы:

1. Проведение учебных занятий по физическому воспитанию с учетом будущей профессиональной деятельности с дополнительным применением средств легкой атлетики и спортивных игр положительно сказывается на общей и специальной физической подготовленности, физическом развитии и здоровье студенческой молодежи.

2. Целенаправленное использование средств физического развития в процессе занятий по физическому воспитанию на открытом воздухе в различных метеорологических условиях способствует повышению сопротивляемости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды и повышению общей выносливости.

3. В результате выполненного исследования установлено, что разработанная методика физической подготовки с учетом профессиональной деятельности способствует достижению высокого уровня подготовленности и формированию тех двигательных навыков, которые помогут успешно овладеть будущей профессией и подготовить организм к различным условиям трудовой деятельности.

Список использованных источников

1. Алексеев, В.М. Пульсовая оценка относительной физической напряженности аэробной мышечной работы / Алексеев В.М., Коц Я.М. // Физиология человека. – 1981. – Т. 7. №4. – С. 728–736.

2. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Минск, 2000. – С. 78–86.

3. Медведев, В.А. Физическая культура студентов гуманитарного вуза / В.А. Медведев, В.А. Коледа, О.П. Маркевич // учеб.-метод. пособ. / В.А. Медведев. – Гомель, 2006. – 186 с.

к снижению уровня гликемии. Мышечная нагрузка умеренной интенсивности для средних и крупных мышечных групп, выполняемая в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями, способствует утилизации глюкозы из крови работающими мышцами. Для рассеивания нагрузки в работу должны вовлекаться различные мышечные группы. Движения в суставах выполняются с большой амплитудой. Дыхание должно быть свободным и ритмичным. Вдох выполняется носом, а выдох – ртом. Если у занимающегося после занятий развивается усталость или слабость, нужно пересмотреть упражнения и снизить нагрузку.

Общая нагрузка будет возрастать и при увеличении количества упражнений, включаемых в комплекс. Но при прочих равных условиях увеличение количества дыхательных упражнений в комплексе способствует уменьшению общей нагрузки. Нагрузку можно регулировать также за счет изменения числа повторений каждого упражнения, амплитуды и темпа движений. Нагрузка будет увеличиваться по мере увеличения амплитуды (от неполной к полной) и темпа (от медленного к среднему и быстрому). Значительное влияние на общую нагрузку оказывает и эмоциональный фон занятия лечебной гимнастикой. Чем интереснее, эмоциональнее и разнообразнее проводится занятие, тем большие сдвиги возникают в организме занимающегося [2].

Таким образом, проведя анализ литературы, можно утверждать, что занятие физическими упражнениями – это важное звено лечения сахарного диабета, использование которого требует от больного хороших знаний, постоянного самоконтроля и умения грамотно применять эти знания в повседневной жизни. Только в этом случае физическая нагрузка будет способствовать поддержанию стабильной компенсации сахарного диабета и оказывать положительное влияние на общее физическое состояние.

Список использованных источников

1. Аметов, А.С. Сахарный диабет 1 типа. Проблемы и решения / А.С. Аметов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 704 с.
2. Белая, Ж.Е. Проблемы эндокринологии. / Э.Е. Белая, О.М. Смирнова, И.И. Дедов // – Т. 51, № 2. – 2005. – 28–37 с.

ФОРМЫ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Горовой,¹ канд. пед. наук., доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru,

Г.В. Сафронова,¹ аспирантка

Е.Д. Митусова², канд. пед. наук., доцент, emitusova@bk.ru

¹ УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

² ФГАОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Россия

Аннотация. В современном мире, где стремительный ритм жизни, информационные потоки и бытовые заботы часто отнимают драгоценное время, актуальность двигательной активности (ДА) и активного отдыха становится особо важной. Одной из ключевых форм организации досуга, которая отвечает на эту проблему, является рекреативная физическая культура (РФК). РФК, основанная на движении, представляет собой совокупность физических упражнений, занятий спортом, туризма и других форм активности. Это не просто форма досуга, но и инструмент создания здорового образа жизни, восстановления физических и психических сил, укрепления здоровья. Сущность РФК прежде всего направлена на активный отдых. В отличие от пассивного проведения времени, РФК заставляет наше тело и ум работать в режиме «включено», который позволяет не только отдохнуть от рутины, но и дает возможность почувствовать себя более живым, бодрым

и полным сил. Кроме того, она является одной из форм организации свободного времени, что важно для социальной адаптации и укрепления межличностных отношений через совместные занятия. В современном мире РФК получила широкое признание и является важным компонентом физической культуры. Она не только повышает ДА, укрепляет здоровье и развивает физические способности, но и способствует воспитанию культуры личности. Физическая рекреация доступна для людей всех возрастов и уровней подготовки.

Целью работы является определение основных форм РФК и ее отличие от других видов физической культуры.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы.

Результаты исследования. Действенное и эффективное использование РФК в образовательном процессе во многом зависит от применяемых видов, форм и средств активного отдыха.

Анализ научной литературы по данной проблеме показывает, что, если в первых работах, посвященных использованию средств РФК, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился. Из ныне существующей классификации физических упражнений приемлемы абсолютно все средства, расширяющие круг ДА.

Что касается форм ФР, объединяющих все многообразие средств, направленных на расширение физкультурно-рекреационной деятельности, – создание определенного физического состояния, обеспечение нормального функционирования человеческого организма, то они могут сочетаться с формами психологической сферы, что будет способствовать улучшению показателей физического, психического и социального здоровья человека.

По мнению А.Д. Джумаева [1], специфику жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационной деятельности можно представить в трех основных аспектах: вводная, основная и переходная РФК.

Вводная РФК связана с подготовкой организма к предстоящему дню, к определенной работе, учебе, любимому виду деятельности, а также с переводом организма людей от одного состояния к другому, от полного покоя к рабочему ритму, от менее напряженной деятельности к более напряженной. Ее отличительной чертой является направленность на активизацию функционального состояния организма для того, чтобы обеспечить его нормальное функционирование во время предстоящей работы. В этом плане вводная РФК может включать некоторые гигиенические, профилактические и реабилитационные формы занятий физическими упражнениями.

Основная РФК используется в повседневной жизни для поддержания оптимального функционального состояния организма. Она имеет направленность на поддержание, сохранение дееспособности организма путем восстановления, воспроизводства израсходованных физических и духовных сил. Предусматривается смена деятельности, восстановительно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

Переходная РФК включает мероприятия преимущественно гигиенического характера, ориентацию организма на отдых.

Польские теоретики [2; 3] в области педагогики физической культуры отмечают, что РФК охватывает разные формы ДА, предпринимаемые в свободное время для отдыха, удовольствия и самосовершенствования в виде гимнастических упражнений, тренинга на местности, подвижных и спортивных игр, плавания, катания на лыжах, прогулок и тренировочных маршей, оздоровительных тренингов, упражнений релаксации-концентрации и т. п.

Американские ученые [4] предлагают проводить своего рода «исследование случая», в основе которого лежит анализ предпосылок, составляющих и обуславливающих

поддержание ДА у конкретно выбранного индивида. Для этого необходимо, чтобы при оценке принимались во внимание его возраст, рост, вес, физическое состояние, привычки, взгляды, способ передвижения, способ проведения свободного времени и т. п. Для предлагаемого анализа выбирают соответствующий вид упражнений. Так, при запросе на переживание эстетического характера предлагаются такие виды, как, например, танец или прыжки в воду; для наращивания мышечной массы – культуризм и штанга; в целях единения с группой – волейбол, футбол, регби, хоккей; в поисках контакта с природой – прогулки, байдарочный спорт, туризм и т. п. Такие универсальные виды, как плавание или йога, могут предлагаться в качестве дополнительных во всех прочих занятиях.

Исследователи [5] отмечают, что любой вид ДА, выбор которой зависит от субъективных факторов, можно использовать в целях РФК. К перспективам развития и направлениям совершенствования РФК, нивелирующим имеющиеся противоречия, относят демократизацию видов ДА, пропаганду здорового образа жизни через средства массовой информации, привлечение аниматоров в работу сферы досуга и рекреации, развитие эко- и агротуризма, формирование новых видов ДА с учетом национальных традиций, аутентичных подвижных игр и др.

Классифицируя физкультурно-рекреационную деятельность студентов, мы дифференцировали формы РФК по:

1) месту применения в режиме дня: в учебное время (занятия физической культурой, физкультминутки, физкультпаузы и др.); внеучебное время (секции по видам спорта, соревнования, спартакиады, дни здоровья, турпоходы и т. д.);

2) регулярности занятий: ежедневно или несколько раз в неделю (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, занятия в секциях); эпизодически (соревнования, спартакиады, дни здоровья, походы, посещения дискотеки);

3) направленности: преобразование биологической (физической) природы студента (общее физическое и функциональное развитие, восстановление утраченных функций организма, обеспечение активного отдыха, оптимизация двигательного режима, повышение уровня физического состояния); преобразование социальной природы студента (удовлетворение гедонистических потребностей, развитие и поддержание коммуникативных качеств и приобретение новых социальных контактов, организация здорового досуга, формирование физкультурной активности);

4) способу организации: организованные, самостоятельные, индивидуальные, групповые занятия [6].

Для более полного представления о феномене РФК определяют её *специфические черты*. Так, рассматривая особенности РФК, обращают внимание на ее отличительные черты по сравнению с другими видами физической культуры (таблица 1) [7].

Таблица 1 – Сравнительная характеристика сущности РФК с другими видами физической культуры

Критерий	Виды физической культуры			
	Физическое воспитание	Спорт	РФК	Физическая реабилитация
1. Финансирование:				
а) государственное	X	XXX	X	X
б) частное	X	XX	XXX	X
2. Результативная сторона:				
а) победа/результат	X	XXX	XX	XX
б) развитие физических качеств	X	XXX	XX	X
в) развитие умений и навыков	XX	XXX	X	X
г) получение удовольствия	X	XX	XXX	X
д) восстановление функций	XX	X	XX	XXX

3. Зависимость:	X	XXX	XX	X
а) материальная	XXX	XXX	XX	XXX
б) моральная				
4. Регламентация:				
а) средств	XXX	XXX	X	XXX
б) нагрузки	XX	XXX	X	XXX
в) техники выполнения упражнений	XX	XXX	X	XX
г) нормативов	XXX	XXX	X	X
д) условий для занятий	XX	XXX	X	X
е) форм занятий	XXX	XXX	X	XX
ж) правил состязаний	XX	XXX	X	X
5. Ограничения:				
а) возрастные	XXX	XXX	X	X
б) половые	XX	XXX	X	X
в) функциональные	XX	XXX	X	XXX
6. Регулярность деятельности (в рамках календарного года):				
а) одноразовая	X	X	XXX	X
б) циклическая	X	X	XXX	XXX
в) постоянная	XXX	XXX	XXX	XXX
7. Научно-методическое обеспечение:				
а) диссертации	XXX	XXX	XX	X
б) монографии	XXX	XXX	X	X
в) методические пособия	XXX	XXX	XX	XX

Примечание:

1. X – выраженность в меньшей степени;
2. XX – выраженность в средней степени;
3. XXX – выраженность в большей степени.

Выводы. Таким образом, закономерен вывод о том, что диапазон форм РФК очень многообразен. Отличительными чертами РФК являются: 1) ярко выраженная гедонистическая функция при РОЗ; 2) проявление более высокой степени эффекта РФК при преобладании комфортных психофизиологических ощущений; 3) отсутствие жесткой регламентации в процессе физкультурно-рекреационной деятельности при использовании средств, видов нагрузки, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения, форм занятий и правил состязаний; 4) невысокий уровень ограничений по возрастным, половым и функциональным характеристикам занимающихся; 5) высокая вариативность в регулярной рекреационной деятельности в течение года: от одноразовых до систематических занятий [8].

Список использованных источников

1. Джумаев, А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Д. Джумаев; СПбГАФК – Л., 1991. – 21 с.
2. Савиньски, В. Основы двигательной рекреации. Оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / В. Савиньски; пер. с польск.; под ред. В. А. Соколова. – Минск: Минсктиппроект, 1994. – 128 с.
3. Demel, M. Wprowadzenie do rekreacji fizycznej (element historii teorii i metodyki) / M. Demel, W. Humen. – Warszawa: SiT, 1970. – 120 s.
4. Biddle, S. Foundation of Health-Related Fitness in Physical Education / S. Biddle. – London: Ling, 1987. – P. 94–102.
5. Чекмарева, Н.Г. Особенности развития физической рекреации в Украине / Н.Г. Чекмарева, Е.В. Шатрова, В.А. Зелик // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 293–295.

6. Горовой, В.А. Структура и содержание модели организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е, Педагогические науки. – 2018. – №7. – С. 172-180.

7. Виноградов, Г.П. Теоретические и методологические основы физической рекреации: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 / Г.П. Виноградов; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 51 с.

8. Горовой, В.А. Сущностные характеристики физической рекреации / В.А. Горовой // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2009. – № 2. – С. 75–80.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by*

А.В. Белявский

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрена технология формирования культуры здорового образа жизни учащихся. Определено, что методическая система физического воспитания с использованием фитнес-технологий, внедренная в образовательный процесс школьников, способствует формированию культуры здорового образа жизни, формированию физкультурно-оздоровительных компетенций, необходимых в процессе их дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, навыки здорового образа жизни, фитнес-технологии, обучающие.

Введение. В последнее время наблюдается существенное снижение показателей как здоровья учащихся школ, так и их физической подготовленности. В связи с этим возникла необходимость в эффективных способах физического развития школьников и способах их приобщения к здоровому образу жизни. Возможность удовлетворения потребности заключается во внедрении современных физических упражнений в систему физического воспитания в рамках школьной программы. Фитнес-технологии являются популярным и эффективным средством, которое соединяет оздоровительные технологии и современные методы в целостную структуру и соответствует условиям здорового образа жизни (ЗОЖ). Это дает возможность внедрить фитнес-технологии в образовательный и воспитательный процес, как средство формирования готовности учащихся к ЗОЖ [2; 3; 4].

Цель исследования заключается в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности учащихся 11–12 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного учреждение образования «Гимназия имени Я. Купалы» г. Мозыря. В исследовании принимали участие обучающиеся (n=38) в возрасте 11–12 лет. Из них 19 ребят составили экспериментальную группу (ЭГ) и 19 контрольную (КГ).

Цель исследования заключалась в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности у учащихся 11–12 лет.

Исследования проводились в несколько этапов.

Первый этап – была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у обучающихся 11–12 лет.

В этой связи мы полагаем, что применение в тренировке спринтеров развивающих тренировочных нагрузок силовой направленности целесообразно с периодичностью 8–9 дней. Выявленная периодичность позволит повысить эффективность силовой тренировки спринтеров и избежать явлений перенапряжения нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Список использованных источников

1. Грачева, Е.И. Исследование показателей нервно-мышечного аппарата у квалифицированных спринтеров на пике спортивной формы / Е. И. Грачева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 11. – С. 72-78. – DOI 10.24412/2305-8404-2023-11-72-78. – EDN LUFFMI.

2. Русаков, А.А. Интенсификация нагрузки в подготовительном периоде бегунов на короткие дистанции / А.А. Русаков, И.М. Богатова // Ученые записки университета им. П.О. Лесгафта– 2018. – № 10 (164). – С. 286–289.

3. Рыбакова, Е.О. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции / Е.О. Рыбакова, В.В. Созинов // Сборник : Спорт и спортивная медицина материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. Чайковский, 2020. – С. 347–353.

4. Сейл Д. Специфика силовых тренировок: обзор для тренера и спортсмена. Может ли J Appl Sport Sci. 1981;6(2) : 87–92.

5. Складов А.Ю. Влияние мышечной деятельности на функциональное состояние квалифицированных бегунов / А.Ю. Складов, Г.И. Булаева // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири. Иркутск, –2019. – С. 181–183.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ–ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Т.В. Железная, *ст. преподаватель, ferum1977@yandex.by*

С.М. Блоцкий, *канд. пед. наук, доцент,*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос, затрагивающий некоторые аспекты проблемы подготовки юных спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции на этапе углубленной специализации. Результаты исследования свидетельствуют о том, что для развития физических качеств наиболее эффективными средствами является применение игр со скоростно-силовой направленностью и комплексом специальных упражнений. Использование в тренировочном процессе специальных подготовительных упражнений в сочетании с играми и общеразвивающими упражнениями дает наилучший эффект как в воспитании основных физических качеств, так и в совершенствовании двигательных навыков юных спортсменов-легкоатлетов.

Ключевые слова: методы, средние дистанции, тренировочные средства.

О положительном влиянии разносторонней общей физической подготовки на начальных этапах занятий с юными спортсменами свидетельствуют результаты исследований многих специалистов. Однако среди специалистов и тренеров практиков нет единого мнения о методах и рациональных средствах подготовки юных спортсменов учебно-тренировочных групп на этапе углубленной специализации. Одни из них предлагают использовать большие объемы общеразвивающих упражнений, вторые – объемы

беговой подготовки, третьи – разнообразные спортивные игры в сочетании с общеразвивающими упражнениями [1; 2; 3]. Все вышесказанное подтверждает гипотезу о том, что еще недостаточно разработана и внедрена методика работы с юными спортсменами учебно-тренировочных групп.

Цель исследования: обосновать наиболее эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов-легкоатлетов учебно-тренировочных групп на этапе углубленной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить эффективность разработанной методики двух вариантов подготовки юных спортсменов.

2. Выявить динамику развития основных физических качеств у юных спортсменов-легкоатлетов.

3. Разработать и обосновать рациональные средства и методы разносторонней физической подготовки спортсменов-легкоатлетов.

Методы исследования:

1. Анализ анкетных данных ведущих тренеров Гомельской области;

2. Педагогические контрольные испытания показателей общей подготовленности юных бегунов;

3. Педагогические наблюдения.

Для более глубокого и разностороннего изучения проблемы воспитания физических качеств бегунов на средние дистанции учебно-тренировочных групп мы провели анкетный опрос ведущих тренеров и специалистов по бегу на средние дистанции Гомельской области. Цель опроса состояла в изучении существующих взглядов на интересующую нас проблему.

Представленная анкета содержала вопросы по следующей тематике:

– какие физические качества Вы считаете следует развивать на этапе углубленной специализации бегунов на средние дистанции;

– какие наиболее эффективные средства следует использовать при этом;

– каковы должны быть параметры тренировочных нагрузок, их распределение в годичном плане подготовки;

– какие методы спортивной тренировки следует использовать на данном этапе подготовки.

При ответах на вопрос: «Какие физические качества следует развивать на этапе углубленной специализации бегунов на средние дистанции?» были получены следующие ответы: 52 % опрошенных на первое место поставили специальную скоростную выносливость; 30 % – выносливость; 10 % – быстроту; 8 % считают, что на этом этапе подготовки необходимо решать другие задачи подготовки (психологическую подготовку, технико-тактическую и пр.). Почти все специалисты (86 %) сходились во мнении о необходимости комплексного воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей юных бегунов.

При ответах на вопрос: «Какие тренировочные средства Вы применяете для развития основных физических качеств у бегунов на средние дистанции?» опрошенные были почти единодушны в своем мнении (92 %), что для развития физических качеств юных бегунов на средние дистанции необходимо использовать бег в различных зонах интенсивности, комплексы специальных упражнений, спортивные и подвижные игры различной направленности, комплексы общей физической подготовки, реже – упражнения с отягощениями, бег в утяжеленных условиях, в том числе бег в гору с отягощением, по песку или снегу и др.

По вопросу распределения объема и интенсивности скоростно-силовой подготовки в годичном цикле подготовки высказались: 70 % – в пользу круглогодичного равномерного распределения, которое, по их мнению, способствует выполнению тренировочной нагрузки без перенапряжения и травм; 30 % – не смогли дать точного ответа.

Многие тренеры не смогли дать точный ответ на вопрос об объеме и интенсивности тренировочных средств, используемых для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Из них лишь немногие придерживаются определенной системы в развитии данных качеств своих учеников, используя при этом неравнозначное время в тренировочном занятии, свободное от беговой подготовки.

Из методов, применяемых на этапе углубленной спортивной специализации в беге на средние дистанции, для развития выносливости в основном используется равномерный метод спортивной тренировки [4]. Для развития других физических качеств более 90 % опрошенных выделили как основной повторный метод.

Можно отметить, что при построении годичного цикла тренировки в беге на средние дистанции на этапе углубленной спортивной специализации вопросы силовой и скоростно-силовой подготовки до настоящего времени изучены недостаточно: не определено их место в тренировочном процессе, остались не выясненными методика применения средств скоростно-силовой подготовки, зависимость подбора упражнений от уровня подготовленности занимающихся.

В результате проведенного анализа научно-методической литературы было установлено, что к настоящему времени отсутствует четкое определение рациональных средств, методов и соразмерности их применения с юными спортсменами. Проведенный теоретический анализ позволил определить направления исследования и выбрать наиболее рациональные методы исследования для раскрытия цели и задач.

В процессе годичного эксперимента с учащимися СДЮШОР № 1 Мозырского района были опробованы два варианта подготовки юных спортсменов. Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ, экспериментальная группа № 1 с дополнительным включением в программу игры со скоростно-силовой направленностью, а также специальные упражнения. Вторая экспериментальная группа применяла средства из массовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр). Всего в эксперименте участвовало 36 юных спортсменов. Исходные данные предварительного тестирования физической подготовленности юных легкоатлетов в начале основного педагогического эксперимента показали, что достоверных отличий по большинству параметров между группами не наблюдалось.

Для воспитания основных физических качеств использовались упражнения следующих видов спорта: гимнастики, других видов легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр, элементов тяжелой атлетики (упражнений с отягощениями).

Таблица 1 – Содержание общей физической подготовки юных бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации (час)

№ п/п	Средства подготовки из других видов	Год обучения
1.	Собственно общеразвивающие упражнения	41,0±1,01
2.	Специальные беговые упражнения	45,0±0,06
3.	Элементы гимнастики	10,0±0,26
4.	Другие виды легкой атлетики	20,0±0,21
5.	Упражнения с отягощениями	30,0±1,04
6.	Средства активного отдыха	20,0±1,63
ИТОГО:		165,0±0,45

К собственно общеразвивающим упражнениям мы отнесли такие, которые составляют основу подготовительной части каждого урока и включают различные построения и перестроения, упражнения разминки, а также упражнения на развитие отстающих физических качеств. Это упражнения без предметов, одиночные упражнения, упражнения в парах и с простыми предметами: палками, набивными мячами, скакалкой, амортизаторами пр.

Легкая атлетика других видов включалась в виде беговых упражнений с препятствиями и барьерами, элементами прыжков и метаний. Особое внимание другим видам

легкой атлетике уделялось в летний и осенний периоды тренировок, когда не предвиделись соревнования и ставилась задача пополнения двигательных навыков новыми формами движений и углубленного совершенствования физических качеств.

Акробатические упражнения позволили более полно овладеть движением тела при выполнении кувырков, подъемов, оборотов и пр. Причем овладение рядом упражнений акробатики носило прикладной социальный характер.

Среди спортивных игр отдавалось большее предпочтение играм, способствующим совершенствованию таких физических качеств, как быстрота, выносливость и ловкость. К наиболее часто используемым спортивным играм следует отнести баскетбол по упрощенным правилам (в том числе стритбол), футбол (мини-футбол).

Подвижные игры включались как средство физического совершенствования занимающихся, так и для активного отдыха.

Известно, что упражнения с отягощениями входят составным элементом упражнений для развития силы. Сюда вошли упражнения со штангой, блинами от штанги и пр. отягощениями.

Результаты тестирования физической подготовленности в конце эксперимента показали достоверные различия в группах.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юных бегунов на средние дистанции, отнесенных к разным группам

№ п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная № 1	Контрольная	Экспериментальная № 2
1.	Бег 30 м с/х (с)	$3,20 \pm 0,01$	$3,55 \pm 0,05$	$3,41 \pm 0,04$
2.	Бег 100 м (с)	$12,05 \pm 0,08$	$12,81 \pm 0,1$	$12,50 \pm 0,1$
3.	Бег 800 м (с)	$130,1 \pm 2,1$	$128,2 \pm 1,4$	$126,0 \pm 1,1$
4.	12-мин бег (м)	$2945 \pm 10,1$	$3015 \pm 8,5$	$2975 \pm 8,6$
5.	Прыжок в длину с/м	$245,4 \pm 3,5$	$220,5 \pm 4,5$	$235,5 \pm 4,5$
6.	Подтяг. из виса (раз)	$9,6 \pm 1,1$	$5,3 \pm 0,4$	$8,0 \pm 0,8$
7.	Становая сила (кг)	$99,0 \pm 2,4$	$97,6 \pm 2,2$	$108,6 \pm 1,0$
8.	Наклон вперед (см)	$2,0 \pm 2,1$	$-1,0 \pm 1,0$	$8,0 \pm 2,2$
9.	Тройной прыжок (м)	$7,85 \pm 1,0$	$7,60 \pm 0,1$	$7,90 \pm 0,1$

Как видно из представленных таблиц, теснота взаимосвязи между полученными показателями не одинакова. Так, основной показатель - результативность в беге на 800 м в экспериментальной группе № 1 тесно взаимосвязана с показателями в беге на 30 м и 100 м (коэффициент детерминации соответственно 72,2 % и 1 %), низкая корреляционная зависимость 800 м – 12-мин бег: 20,2 %; в контрольной группе № 1 результативность в беге на 800 м и бег на скорость взаимосвязаны 20,2–21,1 %; в экспериментальной группе № 2 – результат в беге на 800 м и бег на скорость взаимосвязано средней взаимосвязью с результатом на 100 м бега – 38,4 % и слабой взаимосвязью с результатом в беге на 30 м с/х – 25 %, показатель 12-мин бег обуславливает результат в беге на 800 м на 40,9 % (средняя взаимосвязь).

Таким образом, нами обнаружено, что показатели в беге на 800 м и другие характеристики физической подготовленности бегунов 14–15 лет учебно-тренировочных групп имеют разную силу взаимосвязи. Такое положение, несомненно, должно определять разную направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальной предрасположенности занимающихся бегом на средние дистанции, что должно найти отражение в построении тренировочного процесса.

Выводы. Применение специальных подготовительных упражнений в сочетании с играми и общеразвивающими упражнениями дает наилучший эффект как в воспитании основных физических качеств, так и в совершенствовании двигательных навыков юных спортсменов.

Анализ различных вариантов подготовки юных спортсменов показал, что наиболее эффективными средствами являлось использование игр со скоростно-силовой направленностью и комплексом специальных упражнений для развития физических качеств. Необходимо отметить, что уровень развития быстроты, выносливости и силы при различных вариантах подготовки показывает различие в результатах контрольных нормативов.

Результаты тестирования показали, что уровень развития физических качеств под влиянием различных средств и методов подготовки в тренировочном процессе с юными легкоатлетами изменяется при различных вариантах неодинаково. Физические качества быстроты и силы быстрее возрастают у юных спортсменов, занимающихся по плану, состоящему из занятий спортивными играми и комплексов упражнений скоростно-силового характера, а выносливость – у занимающихся по плану, состоящему из наиболее массовых видов спорта и кроссового бега.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский; Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 1. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2007N1/p46.htm> – Дата доступа: 11.12.2022.

2. Жданович, Л.Н. Зависимость динамики силовых возможностей квалифицированных бегунов на средние дистанции от распределения средств силовой подготовки в годичном цикле тренировки: автореф. дис. канд. пед. наук / Л.Н. Жданович. – Киев, 1986. – 21 с.

3. Разумовский, Е.А. Факторы, определяющие высшие достижения легкоатлетов / Е.А. Разумовский // Легкая атлетика. – 1994. – № 7. – С. 13–14.

4. Мамбетов, З.Ж. Подготовка юных бегунов в беге на средние дистанции : учеб.-метод. пособие / З.Ж. Мамбетов, В.К. Кулаков. – Каракол : БГУ им. К. Тыныстанова, 2010. – 228 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Е.Г. Каллаур, канд. мед. наук, доцент, kallaure@rambler.ru

РЦОП по гребным видам спорта,

г. Заславль, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлены основные направления работы сотрудников национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ по контролю морфологического статуса и конституциональных особенностей юных спортсменов группы резерва. Проведен сравнительный анализ морфологического статуса юных спортсменов гребцов на байдарках и каноэ. Даны рекомендации с целью повышения спортивной успешности юных спортсменов гребцов на байдарках и каноэ.

Ключевые слова: юные спортсмены; гребля на байдарках и каноэ; морфологический статус; компонентный состав тела.

Введение. Морфофункциональные особенности юных спортсменов, по мнению многочисленных исследователей, являются основой проявления основных физических качеств успешных спортсменов, а также обуславливают перестройки и адаптивные реакции человека в ответ на воздействия факторов внешней среды [1].

Современный период характеризуется глобальной гиподинамией населения. Отмечаются низкий уровень психологического, физического статуса юных спортсменов, их невысокая функциональная подготовленность.

В развитии общества и спортивной науки активно проявляются современные тенденции интенсивного развития спорта как самостоятельного социального института, существенно усилилось влияние спорта на экономику, культуру и образование. Спорт стал

6. Горовой, В.А. Структура и содержание модели организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е, Педагогические науки. – 2018. – №7. – С. 172-180.

7. Виноградов, Г.П. Теоретические и методологические основы физической рекреации: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 / Г.П. Виноградов; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 51 с.

8. Горовой, В.А. Сущностные характеристики физической рекреации / В.А. Горовой // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2009. – № 2. – С. 75–80.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by*

А.В. Белявский

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрена технология формирования культуры здорового образа жизни учащихся. Определено, что методическая система физического воспитания с использованием фитнес-технологий, внедренная в образовательный процесс школьников, способствует формированию культуры здорового образа жизни, формированию физкультурно-оздоровительных компетенций, необходимых в процессе их дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, навыки здорового образа жизни, фитнес-технологии, обучающие.

Введение. В последнее время наблюдается существенное снижение показателей как здоровья учащихся школ, так и их физической подготовленности. В связи с этим возникла необходимость в эффективных способах физического развития школьников и способах их приобщения к здоровому образу жизни. Возможность удовлетворения потребности заключается во внедрении современных физических упражнений в систему физического воспитания в рамках школьной программы. Фитнес-технологии являются популярным и эффективным средством, которое соединяет оздоровительные технологии и современные методы в целостную структуру и соответствует условиям здорового образа жизни (ЗОЖ). Это дает возможность внедрить фитнес-технологии в образовательный и воспитательный процес, как средство формирования готовности учащихся к ЗОЖ [2; 3; 4].

Цель исследования заключается в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности учащихся 11–12 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного учреждение образования «Гимназия имени Я. Купалы» г. Мозыря. В исследовании принимали участие обучающиеся (n=38) в возрасте 11–12 лет. Из них 19 ребят составили экспериментальную группу (ЭГ) и 19 контрольную (КГ).

Цель исследования заключалась в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности у учащихся 11–12 лет.

Исследования проводились в несколько этапов.

Первый этап – была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у обучающихся 11–12 лет.

Второй этап – апробирование системы упражнений из йоги и кроссфита в учебном процессе учащихся 12–13 лет.

Проведена оценка результатов тестов экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были обобщены, описаны и систематизированы, подвергнуты количественному и качественному анализу, сформулированы выводы.

Занятия по физической культуре проводились согласно расписанию: в обеих группах три раза в неделю, продолжительность каждого 45 минут. В КГ занимались на уроках физической культуры и здоровья по традиционной программе. Участники ЭГ занимались по программе на основе использования средств из фитнес-технологий (физические упражнения с новыми приемами и вариациями). Для занятий в этой группе был разработан специальный контент. Он предусматривал еженедельное выполнение определенной нагрузки: первое занятие включало группу многоструктурных упражнений, второе занятие было комбинированным и включало группу гимнастических упражнений и упражнений с отягощениями, третье занятие включало вариации «триплет» и «чиппер». Это сочетание трех и более различных движений, соблюдая структуру, в частности длительный бег, упражнения, включающие различные движения с собственным весом, и двигательные действия. К ним относятся все виды становой тяги.

В работе были применены следующие тесты:

- бег 30 м (с);
- наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см);
- прыжки через короткую скакалку за 1 минуту;
- 6-минутный бег (м).

После внедрения в учебный процесс ЭГ методика формирования готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий у учащихся 11–12 лет в условиях учреждения образования и проведения повторного тестирования результат обучающихся ЭК и КГ улучшился. Однако прирост в ЭГ больше.

Таким образом, была выявлена положительная динамика сформированности уровня знаний о ЗОЖ у обучающихся 11–12 лет (рисунок 1).

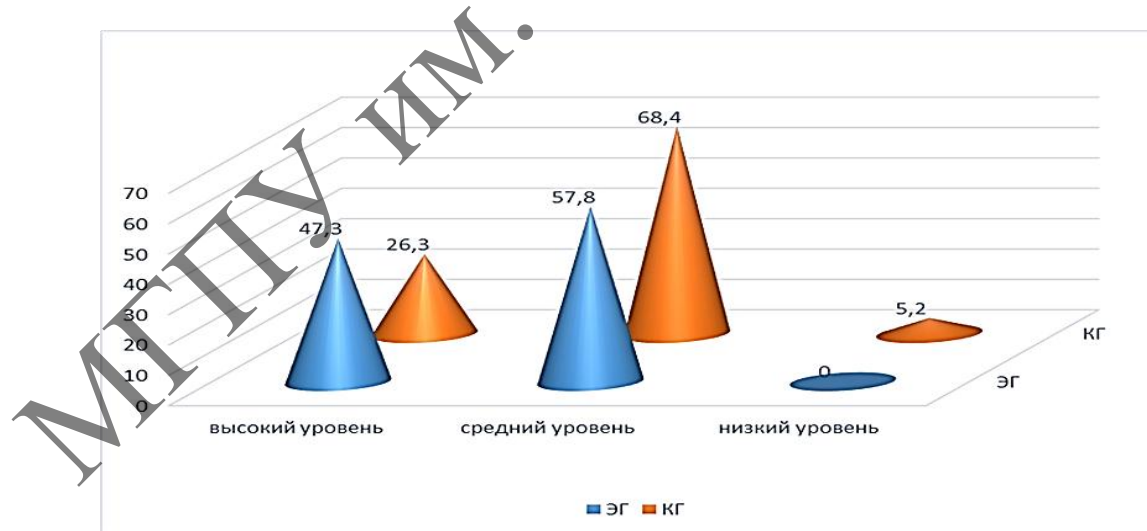


Рисунок 1 – Диагностики уровня сформированности знаний о ЗОЖ в ЭГ и КГ после эксперимента

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся 11–12 лет был определен комплекс тестов.

Предварительное тестирование показало, что в начале педагогического эксперимента между средними значениями результатов в тестах у обучающихся 11–12 лет КГ и ЭГ значимых различий не зафиксировано.

Динамика показателей физической подготовки обучающихся 11–12 лет после эксперимента указывают на то, что обе группы смогли улучшить результаты в контрольных испытаниях (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ межгрупповых различий по показателям физической подготовки ЭГ и КГ

Показатели		ЭГ	ЭГ	КГ	КГ
		начало эксперимента	конец эксперимента	начало эксперимента	конец эксперимента
Наклон вперед из и.п. сидя на полу, см		14 ± 1	16 ± 1	13 ± 1	14 ± 1
Бег 30 м, с		5,7 ± 0,6	5,4 ± 0,1	5,7 ± 0,9	5,6 ± 0,9
Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту, раз		79 ± 1	89 ± 2	77 ± 1	80 ± 1
6-минутный бег, м		1180 ± 3	1235 ± 1	1180 ± 2	1193 ± 1

Достоверность различий рассматриваемых показателей подтверждена статистически ($p < 0,05$).

Данные таблицы отражают динамику физической подготовленности участников эксперимента и дают возможность учителю вносить коррективы в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Выводы. Результаты показывают, что при добавлении к традиционным упражнениям элементов йоги и кроссфита значительно улучшается физическая подготовленность учащихся. Таким образом, занятия с использованием йоги и кроссфита повысили физическую подготовленность учащихся.

Установлено, что результативность данной деятельности была основана на соблюдении ряда условий:

- применении комплекса упражнений из йоги и кроссфита;
- проведение мероприятий информационно-просветительского характера;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью у обучающихся путем использования воспитательного потенциала уроков физической культуры и здоровья.

Таким образом, применение методики формирования готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий у учащихся 11–12 лет показало свою эффективность повышением уровня сформированности знаний о ЗОЖ у обучающихся и улучшением их физической подготовки.

Список использованных источников

1. Голов, В.А. Классификация факторов развития организационных форм физической культуры учащейся молодежи / В.А. Голов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 13–14.
2. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 174 с.
3. Манжелей, И.В. Педагогический потенциал физкультурно-оздоровительной среды / И.В. Манжелей // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №4. – С. 2–4.
4. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 320 с.

5. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. / С.Д. Неверкович. – М. : Академия, 2010. – 329 с.

6. Стародубцева, И.В. Интеллектуализация физического воспитания: состояние, проблемы, перспективы / И.В. Стародубцева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 5–7.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,*

В.И. Метлушко, *ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,*

В.А. Конопацкий, *ст. преподаватель, vity121280@yandex.ru*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье экспериментально определена эффективность программы, включающей фитнес-технологии, которая направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, а также на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями, что способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности студентов. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия с включением фитнес-технологий обогащают двигательный опыт студентов, что подтверждается возросшими показателями тестов их физической подготовленности в экспериментальной группе.

Ключевые слова: двигательная активность, фитнес-технологии, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Введение. Современный мир требует существенного улучшения способов осуществления рекреационной, двигательной и спортивной деятельности в учреждении высшего образования. Необходимость важности двигательной физической активности для здоровья не вызывает сомнений. Кроме того, вопрос компенсации малоподвижного образа жизни и выбора правильных физических нагрузок остается открытым для обсуждения. Эффективность фитнес-технологий в процессе физического воспитания заключается в том, что они в равной степени воздействуют на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка, на развитие двигательных навыков и профилактику различных заболеваний. Широко признано, что аэробные упражнения повышают функциональность сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердечную мышцу и повышают её способность усваивать кислород. Помимо положительных эффектов для здоровья, связанных с улучшением функции кровообращения и дыхания, аэробные упражнения полезны для углеводного обмена, функции печени и желудочно-кишечного тракта. Аэробные физические нагрузки способствуют снижению частоты сердечных сокращений, артериального давления и риска сердечной недостаточности, а также улучшают функцию легких и помогают преодолевать стресс, который испытывают студенты в процессе обучения [5].

Цель исследования: доказать положительное влияние фитнес-технологий на физическую подготовленность студентов.

Предложенная программа, включающая фитнес-технологии, была направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями. Это способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности

5. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. / С.Д. Неверкович. – М. : Академия, 2010. – 329 с.

6. Стародубцева, И.В. Интеллектуализация физического воспитания: состояние, проблемы, перспективы / И.В. Стародубцева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 5–7.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,*

В.И. Метлушко, *ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,*

В.А. Конопацкий, *ст. преподаватель, vity121280@yandex.ru*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье экспериментально определена эффективность программы, включающей фитнес-технологии, которая направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, а также на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями, что способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности студентов. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия с включением фитнес-технологий обогащают двигательный опыт студентов, что подтверждается возросшими показателями тестов их физической подготовленности в экспериментальной группе.

Ключевые слова: двигательная активность, фитнес-технологии, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Введение. Современный мир требует существенного улучшения способов осуществления рекреационной, двигательной и спортивной деятельности в учреждении высшего образования. Необходимость важности двигательной физической активности для здоровья не вызывает сомнений. Кроме того, вопрос компенсации малоподвижного образа жизни и выбора правильных физических нагрузок остается открытым для обсуждения. Эффективность фитнес-технологий в процессе физического воспитания заключается в том, что они в равной степени воздействуют на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка, на развитие двигательных навыков и профилактику различных заболеваний. Широко признано, что аэробные упражнения повышают функциональность сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердечную мышцу и повышают её способность усваивать кислород. Помимо положительных эффектов для здоровья, связанных с улучшением функции кровообращения и дыхания, аэробные упражнения полезны для углеводного обмена, функции печени и желудочно-кишечного тракта. Аэробные физические нагрузки способствуют снижению частоты сердечных сокращений, артериального давления и риска сердечной недостаточности, а также улучшают функцию легких и помогают преодолевать стресс, который испытывают студенты в процессе обучения [5].

Цель исследования: доказать положительное влияние фитнес-технологий на физическую подготовленность студентов.

Предложенная программа, включающая фитнес-технологии, была направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями. Это способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности

студентов, оптимизацию функционального состояния сердечно-сосудистой системы подростков и их организма в целом [3; 4].

В исследовании приняли участие студенты первых и вторых курсов технологического факультета УО МГПУ имени И. П. Шамякина, которые были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ) по 62 человека в каждой. Участники КГ тренировались по традиционной методике, в то время как студенты ЭГ подвергались воздействию разработанных средств из фитнес-технологий. У студентов контролировались такие физические качества: гибкость (наклон туловища из положения сидя (см)); скоростно-силовые способности (подъем туловища из исходного положения лежа на спине в положение сидя (количество раз) за 30 с); (отжимания (количество раз) юноши от пола, девушки от скамьи). Для оценки функционального состояния организма мы измеряли: частоту сердечных сокращений; артериальное давление; пробу Руффье. Экспериментальные данные обрабатывались общепринятыми методами математической статистики с целью определения среднего арифметического, стандартных отклонений и стандартной ошибки среднего арифметического. Использовался t-критерий Стьюдента (при $p = 0,05$) путем сравнения полученных данных со значениями в таблицах.

Демонстрация положительных и инновационных аспектов фитнес-технологий продемонстрирована на рисунке 1.

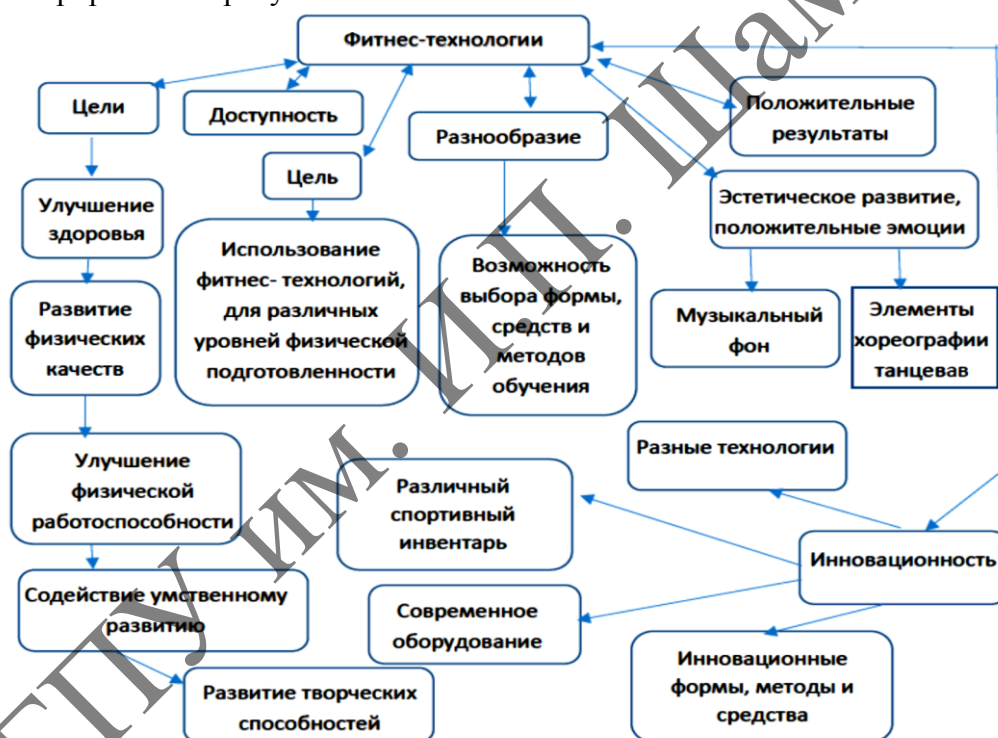


Рисунок 1 – Блок-схема фитнес-технологий

При внедрении фитнес-технологий в учебный процесс мы учитывали следующее:

- уровень формирования у студентов общего представления о физической культуре, ее значение для укрепления здоровья и физической формы;
- обогащение двигательной активности студентов, развитие жизненно важных двигательных навыков;
- повышение физической работоспособности путем последовательного развития основных физических качеств;
- формирование устойчивых ценностных установок относительно использования физических нагрузок как одного из основных факторов здорового образа жизни;
- формирование практических навыков для самостоятельных занятий спортом и активного отдыха [1; 2].

Таким образом, можно утверждать, что с помощью фитнес-технологий можно в полной мере охватить все аспекты учебного процесса. Наряду с этим, указанные технологии обладают также следующими инновационными характеристиками: они служат способом повышения интереса и творческого потенциала студентов, развития позитивного мышления, оптимизации условий проведения занятий физической культурой, повышение их общей активности и привлекательности.

Как мы видим, в начале эксперимента результаты тестирования обеих групп довольно схожи (таблица 1, таблица 2).

Таблица 1 – Результаты теста физических характеристик в ходе педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа	Стадия эксперимента	
		в начале	в конце
Отжимания (кол-во раз)	КГ	9±0,26	11±0,73
	ЭГ	9±0,35	17±0,27
Подъем туловища из и.п. лежа на спине в положение сидя за 30 с (кол-во раз)	КГ	16±0,43	20±0,63
	ЭГ	15±0,34	27±0,26
Наклон вперед (см)	КГ	9±0,43	10±0,23
	ЭГ	10±0,45	15±0,35

Таблица 2 – Показатели функционального состояния подростков на момент окончания исследования

Функциональные пробы	Группа	Стадия эксперимента	
		в начале	в конце
Частота сердечных сокращений (ударов в минуту)	КГ	84±0,53	82±0,45
	ЭГ	85±0,64	83±0,41
Проба Руффье	КГ	7,8±0,5	7,5±0,5
	ЭГ	7,8±0,43	4,2±0,18

В результате педагогического эксперимента нами выявлено положительное влияние фитнес-технологий на развитие двигательных навыков студентов ($p < 0,05$). Отмечена оптимизация функционального состояния студентов экспериментальной группы (снижение ЧСС (в начале $85 \pm 0,64$, в конце $83 \pm 0,41$); улучшение результатов теста Руффье-Диксона (в начале $7,8 \pm 0,43$, в конце $4,2 \pm 0,18$ ($p < 0,05$)).

Результаты исследования доказали, что использование разнообразных средств и методов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» способствует повышению двигательной активности студентов, развитию их мышечной силы и выносливости, развитию двигательных способностей, улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма. Физическая культура и спорт являются важными составляющими полноценного развития и воспитания, поскольку способствуют процессу физического и нравственного развития, выступают залогом здоровья, средством повышения социальной и трудовой активности, способствуют содержательному досугу и удовлетворению эстетических и творческих потребностей.

Однако не все осознают важность занятий спортом и физическими упражнениями. Учитывая особенность учебной программы, на академических занятиях невозможно выполнить необходимую суточную норму двигательной активности студентов. Соответственно, необходимо заниматься своим физическим развитием во внеучебной деятельности.

Выводы. Внедрение фитнес-технологий позволило актуализировать содержание программы физического воспитания студентов за счет введения различных видов двигательной активности, соответствующих их интересам. Фитнес-технологии подразумевают использование легких и интенсивных физических упражнений, которые охватывают более половины всех мышц тела. Такой режим тренировок увеличивает количество кислорода, потребляемого организмом через дыхательную и сердечно-сосудистую

системы. Исследование позволило установить, что большое разнообразие инновационных средств, методов и форм тренировок создают неограниченные возможности для повышения физической подготовки студентов. Проведенная нами работа доказывает, что студенты ЭГ показали существенные положительные физические изменения к концу исследования. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия с включением фитнес-технологий обогащают двигательный опыт студентов, что подтверждается возросшими показателями физических факторов в экспериментальной группе. Кроме того, у них повышается интерес к посещению занятий по физической культуре.

Список использованных источников

1. Зинченко, Н.А. Развитие гибкости студентов в процессе занятий физической культурой посредством практики йоги / Н.А. Зинченко, В.И. Метлушко, В.А. Конопашкин, Н.Н. Таргонский // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. (15 июня 2022 г., Красноярск) / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна, отв. секретарь А. Шакиров; СибГУ им. М.Ф. Решетнева. – Красноярск, 2022. – С.30–33.
2. Зинченко, Н.А. Динамика развития физических качеств студентов с помощью фитнес-технологий / Н.А. Зинченко, В.И. Метлушко, Н.Н. Таргонский // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 3. – С. 106–108.
3. Зинченко, Н.А. Влияние йоги на развитие гибкости у студентов / Н.А. Зинченко, В.А. Горовой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". М. – 2022. – №4. – С. 56–58.
4. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.
5. Хомяков, Г.К. Индекс эффективности кровообращения (ИЭК) как показатель угнетения функционального состояния сердечно-сосудистой системы бегуна-стайера / Г.К. Хомяков // Вестник Иркутского Государственного Технического Университета. – 2011. – № 10. – С. 342–346.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ МУЖЧИН ВТОРОГО ПЕРИОДА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

М.С. Кожедуб, *ст. преподаватель, marina888.k@yandex.ru*

Е.В. Дубков, *студент*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»
г. Гомель, Беларусь*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, подтвердившие, что занятия силовым тренингом с использованием многосуставных базовых упражнений по системе «fullbody» являются тем видом физической активности малой и средней интенсивности, которая снизит негативные последствия малоподвижного образа жизни у мужчин второго периода среднего возраста.

Ключевые слова: силовой тренинг, силовая выносливость, двигательная активность, второй период среднего возраста.

Сегодня очень актуальны силовые тренировки, включающие разнообразные методы и подходы, а их популярность охватывает широкий диапазон – от профессиональных спортсменов до людей, занимающихся фитнесом. Силовой тренинг –

«вызывает гордость за страну, поскольку Беларусь наравне с другими государствами может проводить крупные соревнования на высоком уровне», «положительно влияет на имидж страны в мире». Организация соревнований способствует росту числа спортивных объектов, вследствие чего «доступность спорта для молодежи увеличивается», «заниматься спортом становится модно».

Значительная часть вопросов, предложенных респондентам, была посвящена воспитательному потенциалу спорта, например, «Влияют ли занятия спортом на формирование патриотического сознания молодого человека?». По мнению всех респондентов, спорт оказывает значительное влияние на патриотическое сознание молодежи. Успешные выступления отдельных спортсменов также могут способствовать патриотическому воспитанию и формированию положительного имиджа Республики Беларусь на международной арене. В связи с этим респонденты упоминали спортивные победы Ю. Нестеренко (легкая атлетика), В. Гончарова (прыжки на батуте), Д. Домрачевой (биатлон), А. Герасимени (плавание), В. Азаренко, М. Мирного (теннис) и других.

Победы белорусских спортсменов «вызывают воодушевление и гордость за страну», «заряжают победой», «дают позитивный жизненный тонус». Однако, для того чтобы такое воспитание было действенным, необходимы встречи «спортсменов с молодежью», их рассказы «как и во имя чего добились победы».

По мнению участников исследования, особенно важны личные встречи молодежи и знаменитых спортсменов в рамках различных форумов, семинаров. По мнению всех респондентов, достижения белорусских спортсменов очень сильно способствуют патриотическому воспитанию молодежи.

Таким образом, достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межличностных контактов. Наряду с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовки одной из задач физической культуры и спорта является воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования. Физическая культура и спорт позволяют решать целый ряд воспитательных задач и являются одним из факторов гражданско-патриотического становления личности.

Список использованных источников

1. Андриевская, М.В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры / М.В. Андриевская. – СПб, 2010. – 73 с.
2. Алиев, М.Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / М.Н. Алиев, Д.З. Джандаров // Вест. Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Амосова. – 2016. – № 3. – Т. 6. – С. 52–57.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,*

В.И. Метлушко, *ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,*

Н.Н. Таргонский, *преподаватель*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье представлена совокупность теоретических и практических позиций, направленных на развитие системы качественной подготовки специалистов, формирования ценностных представлений о здоровом образе жизни, сохранения

и укрепления личностного и профессионального здоровья будущих специалистов. Выявлены ценностные предпочтения студентов в формировании здорового образа жизни и уровень их потребностей в аспектах, характеризующих качество жизни, сформирована модель формирования потребности в здоровом образе жизни студентов средствами фитнес-технологий. Обоснована модель формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы, которая включает четыре взаимосвязанных блока: целевой, информационно-содержательный, технологический, рефлексивно-результативный.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, фитнес-технологии.

Сохранение и укрепление здоровья студентов является одной из приоритетных задач модернизации высшего образования. Навыки и ценности, приобретенные посредством занятий активными видами спорта, трансформируются в процесс волевой саморегуляции личности, формируя устойчивую потребность в здоровом образе жизни. Формирование потребностей студентов в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий не происходит спонтанно. Этот процесс планируется, организуется и контролируется, а его эффективность зависит от четкости поставленных целей и задач, согласованности и взаимодействия компонентов, разработанной модели факторов и развития используемых инструментов.

Целью данного исследования является разработка модели здорового образа жизни с применением фитнес-технологий для формирования потребности в здоровом образе жизни студентов.

Модель здорового образа жизни – это комплексный и теоретически построенный комплекс представлений о механизмах и потребностях здорового образа жизни, который позволяет отобразить важные особенности процесса использования фитнес-технологий для формирования потребностей в здоровом образе жизни [2].

Проведено исследование по выявлению ценностных предпочтений студентов в формировании здорового образа жизни и выявление уровня их потребностей в аспектах, характеризующих качество жизни. В исследовании приняли участие студенты первых и вторых курсов технологического факультета МГПУ им. И.П. Шамякина. Для методического обеспечения процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни обучающихся предполагалось отойти от традиционных воспроизведений содержания конкретных занятий и освоения технологии, базирующейся на собственном опыте в потенциале приобретенных возможностей в процессе занятий фитнесом.

Анализ опроса по предпочитаемым ценностным ориентациям студентов университета показал следующее: потребность в высоком материальном статусе важна для большинства студентов (65–87 %), потребность в занятиях физической культурой – для 66–75 % студентов, потребность сохранять собственную индивидуальность значима для 60–70 %, потребность в здоровом образе жизни – для 35–40 % студентов. Средством воспитания и формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов явились фитнес-технологии, так как такой вид физической активности способствует воспитанию тех качеств, которые так необходимы современным молодым людям и которые являются требованием времени. Занятия фитнесом способствуют развитию разносторонних физических качеств, психофизических и когнитивных способностей студентов. Для формирования потребностей в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий внедрена модель, основанная на комплексном, системном, аксиоматическом и гуманистическом подходах [1]. Представленные методические подходы позволяют понять процесс, посредством которого формируется потребность в здоровом образе жизни путем активизации интеллектуальной, волевой и духовной сфер человека, его способностей развиваться в постоянно меняющемся мире.

Модель формирования потребности в здоровом образе жизни студентов базируется на следующих условиях:

- изменения личностных, поведенческих и эмоциональных сфер личности студентов способствуют формированию здорового образа жизни у них в повседневной жизни;

- поведенческий уровень наиболее изменчив в процессе обучения студентов, но изменения на смысловом уровне ценностей носят более устойчивый и продолжительный характер, чем на поведенческом уровне, основанном на примерах других и на постоянном контроле тренера;

- приобщение студентов к здоровому образу жизни посредством регулярных тренировок, здорового питания и других важных элементов здорового образа жизни приведет к формированию здорового образа жизни и созданию положительного эмоционального состояния личности [3].

Данная модель включает в себя следующие элементы: цель, методические подходы, образовательные принципы, процессуальные особенности модели, а также формы образовательного сопровождения, позволяющие эффективно формировать потребность студентов в здоровом образе жизни.

Модель состоит из четырех взаимосвязанных блоков. Целевой блок определяет основную идею, глобальные и частные цели, задачи, методические подходы и принципы, направленные на правильную организацию процесса формирования здорового образа жизни. Задачи формирования потребности в здоровом образе жизни заключаются в разработке критериев и показателей оценки сформированности потребности в здоровом образе жизни; в выборе средств образовательной поддержки с целью формирования потребности в здоровом образе жизни; в реализации программы потребности в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий.

В информационном и содержательном блоке представлены сведения о формировании общекультурных, личностных, коммуникативных, социальных, педагогических и познавательных способностей, на основе теории и практики образовательного потенциала.

Технологический блок представлен технологиями, средствами и формами, организующими процесс формирования здорового образа жизни личности студентов в образовательном пространстве учреждения высшего образования, реализации программы, формирующей потребность в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий.

Рефлексивно-результативный блок – стимулирует развитие личных и профессиональных качеств, главным подготовительным и стимулирующим фактором к деятельности является внутренняя сила личности студента.

Для реализации данной концепции необходимо решить следующие задачи:

1. Повысить знания студентов путем ознакомления их с основными видами фитнес-технологий.
2. Заинтересовать студентов занятиями фитнесом с целью развития психофизиологического потенциала.
3. Расширить знания студентов об основных показателях здорового образа жизни и трудностях, возникающих при их соблюдении.
4. Развивать у студентов практические навыки оказания первой помощи при занятиях спортом.

Выводы. Представленная модель формирования потребности в здоровом образе жизни отражает сущность и структуру формирования потребности студентов в здоровом образе жизни и может быть внедрена в образовательный процесс учреждения высшего образования. Формирование у студентов знаний и навыков с помощью средств фитнес-технологий увеличивает вероятность того, что они будут продолжать заниматься двигательной активностью после завершения учебы, чтобы поддерживать здоровье и хорошее самочувствие в долгосрочной перспективе.

Список использованных источников

1. Гаирбеков, М.М. Педагогическое моделирование формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни средствами волейбола / М.М. Гаирбеков, А.Н. Коноплева, А.А. Кожемов // Гуманизация образования. – №2. – 2018 – С.80-85.
2. Лосева, Н.А. Фитнес-технологии, как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности / Н.А. Лосева, Е.Г. Сайкина // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России. – СПб., 2010. – С. 56–62.
3. Гурвич, А.В. Применение инновационных фитнес-технологий учреждениях высшего образования и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гурвич Андрей Вячеславович; – СПб, 2007. – 25 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Коржевский А.А.¹, доцент

Болбас С.Н.², учитель физической культуры и здоровья

А.А. Титенко³

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», г. Мозырь, Беларусь

²ГУО «Средняя школа № 13 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

³ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча», г. Речица, Беларусь

Аннотация. В статье проанализированы особенности физического воспитания младших школьников и определены особенности оптимизации их двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, младшие школьники, физическое воспитание.

Цель исследования: выявить особенности организации двигательной активности как фактора, влияющего на здоровье младших школьников.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

В основе причин такого рода неблагополучий лежат, с одной стороны, факторы биологического порядка (например, низкие показатели здоровья и хронические заболевания родителей, неблагоприятное течение беременности и родов у женщин, высокий процент рождения недоношенных и ослабленных детей, искусственное вскармливание новорожденных, нарушение питания детей в первые годы жизни и др.). С другой стороны, на здоровье детей оказывают серьезное отрицательное влияние механизмы социального, культурного и сугубо педагогического характера, что делает для многих из них любое образовательное учреждение «полем особого риска» (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких и др.) [1].

2. Резько, И.В. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / И.В. Резько // Минск, Харвест, 2009. – 160 с.

3. Strength training [Электронный ресурс] : Режим доступа : сайт. https://www.physio-pedia.com/Strength_Training_versus_Power_Training. Дата доступа : 02.03.2024.

ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В МОЗЫРСКОМ ПОЛЕСЬЕ

Л.А. Лисовский, канд. пед. наук., доцент,

Т.С. Давыдчик, магистрант, tatkakis07@mail.ru,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье представлен широкий этнокультурный потенциал юго-восточной части Белорусского Полесья для организации туристических маршрутов. Показана роль современного туризма, который содействует развитию диалога между традициями Мозырского Полесья и различными культурами, а также раскрывает новые перспективы в области охраны этнокультурного и природного наследия. Богатый природный потенциал региона создаёт предпосылки для развития экологического туризма, предусматривающие посещение экологически чистых природных территорий. Ежегодно проводятся дни открытых дверей в агроусадьбах и объектах туризма региона. Основными видами услуг в агроусадьбах являются размещение, питание, организация культурно-массовых и спортивных мероприятий, экскурсионная деятельность и другие. Путешествие по Мозырскому Полесью с его таинственными ландшафтами, безграничным гостеприимством местных жителей – лучший способ отдохнуть от городской суеты и ближе познакомиться с уникальной природой.

Ключевые слова: Мозырское Полесье, туризм, туристические маршруты, этнокультурный потенциал.

Сегодня одним из наиболее перспективных регионов для развития туризма является Мозырское Полесье, где сохранилась уникальная природа, а также богатое историко-культурное наследие и развитая транспортная инфраструктура [1]. Туризм в настоящее время открывает этнокультурный потенциал юго-восточной части Белорусского Полесья. Современный туризм открывает новые перспективы в области охраны этнокультурного и природного наследия, способствует развитию диалога между знаменитыми традициями Полесского края и различными культурами, а также установлению дружественных отношений с соседними странами и мира на нашей Родине.

Этнокультурное и историческое наследие жителей Полесья охватывает социокультурную среду с традициями и обычаями всей бытовой и хозяйственной жизни. На Полесье сохранились народные обычаи, такие как «Колядки», «Дожинки», «Купалье». Традиционно ежегодно проводится этнокультурный праздник «Зов Полесья». В апреле-мае в Мозыре проводится фестиваль юных талантов «Земля под белыми крыльями», посвящённый памяти Чернобыльской трагедии. Эти праздники способствуют стремлению жителей Полесья вернуться к своим корням, где обнаруживается неразрывная взаимосвязь социальных практик, культурного опыта и сотрудничества.

Полесье было заселено ещё в древние времена, о чём свидетельствует верхнепалеолитическое поселение первобытного человека на Беларуси. Это Юровичское (Калинковичский район) и Бердыжское (Чечерский район), которые существовали 26-22 тыс. лет назад.

Развитие туризма на Мозырском Полесье осуществляется в рамках различных государственных программ, утверждаемых Советом Министров Республики Беларусь,

основывается на развитии природных систем и особо охраняемых природных территорий «Беларусь гостеприимная», «Культура Беларуси».

Развитие логистической системы и транзитного потенциала Республики Беларусь

На территории Мозырщины находится более 250 объектов, более 30 занесены в Государственный список историко-культурных ценностей. Многие из них на территории Мозырского Полесья, с учётом строящейся инфраструктуры входят в «Золотое кольцо Гомельщины».

Мозырское Полесье расположено на юге Гомельской области, на правом берегу реки Припять. Занимает территорию Мозырского, частично Лельчицкого, Ельского и Наровлянского районов. Площадь – 2,7 тыс. км². В тектонических отношениях территория принадлежит Припятскому прогибу. Современный рельеф образовался в эпоху Днепровского оледенения около 320 тыс. лет назад, с высотой более 220 м над уровнем моря. Большая часть – плосковолнистая вторичная водно-ледниковая равнина. В рельефе выделяются широкие понижения с торфяниками. В поозёрское время в долине Припяти образовались эоловые формы рельефа (дюны). В междуречьи Ботывли и Чертени – плоская озёрно-аллювиальная низменность.

Крупнейшая река Мозырского Полесья – Припять с притоками Тремля, Ипа, Мытва, Словечна и Желонь. Излюбленными местами отдыха местных жителей давно стали Лешнянское и Скрыгаловское водохранилища.

На территории сохранились последние в Европе низинные болота, уникальные заливные леса и дубравы, наибольшее из которых – Гало (в Лельчицком районе). На заболоченных низинах Ботывли и Словечны встречаются берёзовые и чёрно-ольховые леса.

На территории района установлено около 30 магистральных щитов и знаков маршрутного ориентирования, содержащие информацию о туристском потенциале Мозырщины. В последние годы развивается этнокультурный потенциал в связи с увеличением на территории Мозырского района агроэкотуризма, где государство даёт мощную поддержку хозяевам агроусадьб.

Богатый природный потенциал региона создаёт предпосылки для развития экологического туризма, что предусматривает посещение экологически чистых природных территорий. Основой экологического туризма является сеть особо охраняемых природных территорий. Это уникальный ландшафтный заказник «Мозырские овраги», основой которого являются последствия деятельности Днепровского ледника более 320 тыс. лет назад, который покрывал всю территорию Беларуси. Ещё один ландшафтный заказник – «Стрельский» находится на территории Мозырского и Калинковичского районов.

Этнокультурному потенциалу способствует развитие туризма: гостиничные комплексы, санаторий-профилакторий «Сосны», развлекательные комплексы, туристские предприятия района и др. В городе Мозырь функционируют «Мозырский драматический театр имени И. Мележа», «Мозырский объединённый краеведческий музей», «Мозырский дом ремёсел», «Музей-мастерская Н. Н. Пушкиря».

Ежегодно проводятся дни открытых дверей в агроусадьбах и объектах туризма региона.

По состоянию на осень 2024 г. на территории района зарегистрировано 13 субъектов агротуризма на Мозырщине. Все они действующие и представляют этнокультурные услуги в данной отрасли. Успешно функционируют объекты агроэкотуризма Мозырщины: «Панский сад», «Бобренята», «Артамцево», «Калинка», «Под ивами», «Баный двор», «Белая ворона», «Козенки», «Булавки», «На берегу», «Новый день», «Счастье есть», «Наровчизна».

В развитии агроэкотуризма на Мозырском Полесье видится возрождение села, популяризация народных промыслов, увеличение занятости населения, повышение

интереса к Полесской культуре, истории и природе родного края. Сельский туризм можно назвать самым приятным отдыхом на Полесье: живописные пейзажи, деревенский уклад жизни, домашняя кухня, пение птиц на рассвете, душевное равновесие, спокойствие. Например, после рыбалки на реке Припять и водоёмах региона или охоты вам предложат баньку, бильярд или просто спокойные посиделки возле печки, а также сытный «полешукский» деревенский обед. Такой вид отдыха возможен в усадьбе «Лешня» или охотничьем домике «Гиневичский Груд».

Основными видами услуг являются размещение, питание, организация культурно-массовых и спортивных мероприятий, экскурсионная деятельность и другие.

Агроусадьбы района расположены в самых живописных населённых пунктах: Костюковичи, Бобренята, Балажевичи, Гурины, Козенки, Малые Зимовищи, Булавки, Каменка, Криничный и др. В основном усадьбы оформляют в соответствии с национальным колоритом и этнокультурным потенциалом, а также с проведением различных торжественных мероприятий в старинных белорусских традициях.

Усадьба «Панский сад» (А. Пигулевский) Мозырского района являлась победителем в номинации «Стиль и гармония» областного конкурса.

В агроусадьбах применяются различные «зелёные» маршруты по окрестностям, а также водные и другие.

Наровлянский район расположен на юге Гомельской области. Он создан в Мозырском округе в 1924 г. Сотрудниками Наровлянского историко-этнографического музея разработан туристический маршрут «Незабытая история».

Маршрут включает в себя следующие объекты: здание бывшего жилого дома (здание музея) конца XIX в. (г. Наровля), церковь Святой Параскевы XIX в. (аггородок Вербовичи), место расположения замка Кмиттов-Сапегов XVI-XVII в.в. (деревня Антонов), усадебно-парковый комплекс XIX в. (аггородок Головчицы), предположительное место остановки княгини Ольги, X в. (деревня Свеча), место расположения бывшей каплицы-усыпальницы рода Оскерков-Горваттов, XIX в. (город Наровля).

Временной диапазон, отраженный в маршруте, – конец X века до настоящего времени, с посещением (описанием) памятников истории и культуры, как сохранившихся, так и утраченных.

В маршруте даётся рассказ о ряде исторических личностей различных эпох и времён, связанных с наровлянскими землями: княгиня Ольга, Филон-Кмитт Чернобыльский и его дочь София, Лев и Лукаш Сапег, Михаил-Доминик Служка, Яков Сиверс, Джон Роджерсон, Станислав Горватт, Адам Войткевич, Фердинанд Сенчиковский, Николай Броин, Ядвига Кеневич, Андрей Линевиц, Казимир Гродзицкий, Татьяна Бобровская. Протяженность маршрута приблизительно 110 километров. Часть территории района занимает Полесский радиационно-экологический заповедник.

Наровля, город

Некоторые учёные связывают происхождение названия города Наровля с рекой Наровлянкой, другие возводят его к племени невра, жившему здесь в V в. до н.э. [2]. Дворцово-парковый комплекс помещиков Горваттов (1850 г.) – главная достопримечательность Наровли. В XIX в. это был настоящий оазис культуры среди полесской глуши.

Горваттами была основана старейшая в Беларуси конфетная фабрика (сейчас «Красный мозырянин»). Она работает до сих пор. Именно здесь придумали легендарную конфету «Коровка», и только в Наровле эту сладость до сих пор делают вручную.

Ельщина по-своему интересный, примечательный уголок Полесья. В VII–IX в. территорию района населяли племена дреговичей. Ельский район славится своими талантами, а также сохранением культуры Полесского края. В районе работает 10 коллективов, имеющих звание «народный», «образцовый»: народный духовой оркестр, народные ансамбли «Ялінка», «Росинка», «Сонейка», «Валюшка» и др.

За последнее время многие коллективы Ельского района участвуют в таких фестивалях и конкурсах, как «Беларусь – моя песня», «Грайд гармонік», «Галасы радзімы» и другие.

Посещение Лельчиц и Лельчицкого района будет особенно интересно людям, интересующимся непонятными и мистическими явлениями (в районе д. Буйновичи находятся курганы, на которых, по словам местных жителей, непонятно откуда появились кресты) и любителям охоты (две трети района – леса).

Недалеко от Лельчиц расположена д. Данилевичи, в которой находится каменная баба. По легенде, мать и дочь жали рожь. Нужно было работать быстрее, потому что на поле надвигалась туча. Но дочь ленилась, и за это мать прокляла ее: «Чтоб ты окаменела!...» Так и случилось – в поле появилась каменная баба. Является памятником природы.

По территории района возможны самостоятельные автомобильные и пешие походы по маршруту: Лельчицы – Глушковичи – Боровое – Приболотовичи – Лельчицы, а также по территории Национального парка «Припятский» и биологическому заказнику «Букчанский».

На территории Лельчицкого района имеется 114 памятников истории, архитектуры и археологии. Из них – 76 памятников истории (43 воинских захоронения, 6 могил жертвам фашизма, 7 памятных мест, 20 памятников погибшим землякам), 33 – археологии, 1 памятник архитектуры и 4 других памятника.

В 2003 году 7 памятникам истории, архитектуры и археологии придан статус историко-культурных ценностей Республики Беларусь. Им присвоена 2-ая категория (республиканского значения). В 2004 году 8 памятникам присвоена 3-я категория (региональное значение).

На территории района находится часть национального парка «Припятский» и заказник республиканского значения «Букчанский».

В настоящее время этнокультура как вид туризма – явление, особенно для Беларуси, совершенно новое, которое требует дальнейшего исследования. Нам предстоит осмыслить и оценить местный потенциал Полесья и наметить новые направления в его развитии. Необходимо осмыслить место, роль таких факторов, как этнокультурный потенциал, образование и народная дипломатия, для решения сложнейших вопросов социально-экономического и этнокультурного развития Беларуси.

Таким образом, путешествие по Мозырскому Полесью с его таинственными ландшафтами, безграничным гостеприимством местных жителей – лучший способ отдохнуть от городской суеты и ближе познакомиться с уникальной природой.

Список использованных источников

1. Лісоўскі, Л. А. Прырода роднага краю. Гомельская вобласць / Л.А. Лісоўскі. – Мазыр: РВФ «Белы вецер», 1997. – 52 с.
2. Памяць : Гіст.-дакум. Хроніка Нараўлянскага раёна. – Мінск : БЕЛТА “Паліграффармленне”, 1998. – С. 40–41.
3. Памяць: Гіст.-дакум. хроніка Мазыра і Мазырскага р-на / Уклад. М.А. Капач, В.Р. Феранц; Маст. Э.Э. Жакевіч. – Мінск. : Маст. літ., 1997. – С. 534–536.

НОРМИРОВАНИЕ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В АСПЕКТЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.М. Масло, канд. пед. наук, доцент, maslo.mishanya@mail.ru,

А.П. Чумак, ст. преподаватель,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения различных двигательных режимов и нетрадиционных средств физического воспитания, которые позволяют выявить наиболее рациональный объем двигательной активности, способствующий повышению

3. Функциональные системы организма: Руководство / под ред. К.В. Судакова. – М. : Медицина, 1987. – 432 с.

4. Ефремов, Г.М. Рекомендации по использованию тренажера Г.М. Ефремова для подготовки спортсменов высокой квалификации // Мир гребли. – 2007. – Сентябрь – С. 17–21.

5. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К. : Здоровья, 1990. – 200 с.

6. Семаева, Г.Н. Интегральная оценка функционального состояния футболистов высокой квалификации / Г.Н. Семаева, П.В. Квашук // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 2. – С. 12–20.

МЕСТО СТРАХА И ТРЕВОЖНОСТИ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ

В.И. Метлушко, *ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,*

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,*

В.А. Конопацкий, *ст. преподаватель, vity121280@yandex.by,*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. Данная статья исследует важную роль эмоциональных состояний, таких как страх и тревожность, в ходе подготовки спортсменов к соревнованиям. Спорт все больше превращается из борьбы мышц в борьбу умов и нервов. Авторы рассматривают, как эти эмоции влияют на психологическую и физиологическую подготовку спортсменов, а также на их результаты в соревнованиях. Материалы статьи могут быть полезными для тренеров, спортсменов и специалистов в области спортивной психологии. Данная информация поможет им более эффективно управлять эмоциональными состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и достигать выдающихся спортивных достижений.

Ключевые слова: переживание, психологическое сопровождение, самоконтроль, соревнования, спортивная деятельность, спортсмен, страх, тревожность.

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена тем, что страх и тревожность зачастую присутствуют в подготовке спортсмена. Ведущим подходом к исследованию данной проблемы является психологический и психофизиологический подход, которые основываются на понимании того, как эмоциональные состояния, такие как страх и тревожность, влияют на психическое и физическое состояние спортсменов, а также на их спортивную производительность.

Цель работы – определить места страха и тревожности в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям.

Тревожность определяет чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Такая особенность в большей или меньшей степени характеризует склонность к переживанию тревоги в различных ситуациях. При этом тревожность – это не только личностная черта, но и ситуативное проявление, душевное состояние. Чрезмерные эмоции оказывают негативное влияние на состояние и готовность на том же уровне, как если бы их не было вовсе. Спортсменам с высоким уровнем личностной тревожности необходимо уделять особое внимание своей психологической подготовке к предстоящим соревнованиям.

Когда речь идет о страхе, можно сказать, что все внимание человека направлено на объект страха, все силы организма мобилизуются для того, чтобы убежать подальше от объекта, или же для борьбы с ним. Объект страха всегда занимает какое-то место в среде. Если же человек испытывает тревогу, то его попытки убежать обычно провоцируют странное поведение. Это связано с тем, что человек не связывает тревогу с определенным местом в пространстве, поэтому он не знает, куда бежать.

Большое количество исследований страха как отечественными, так и зарубежными учеными, однако, не привело к выведению единого и общепринятого определения понятия «страх». Первое, с чем встречается современный исследователь - разная трактовка этого термина.

А.В. Родионов определяет страх как «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в осознании конкретной угрозы жизни и благополучию человека». Ученые различают ситуативные и личностные страхи [7].

Ситуативные и личностные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Е.О. Тихвинская считает, что страх – это конкретизированная тревога, и она дает представление того, что угрозу можно устранить путем определенных действий [10].

Страх – психологический сигнал, который свидетельствует об опасности и несет в себе предварительную оценку ситуации. То есть, в первую очередь, данное состояние выполняет сигнальную функцию.

В современном мире существует все более возрастающее число объектов, событий, условий и ситуаций, которые пугают или потенциально могут быть такими, что пугают человека. Для ребенка, который должен многое видеть, слышать, чувствовать, нужен надежный тыл, который поможет адаптироваться в окружающем мире, поддержит в трудной ситуации, защитит от опасности и факторов, которые пугают. Этим тылом должна быть семья. Малыш, как губка, впитывает в себя привычки, особенности характера, сомнения, волнения и страхи родителей.

Страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной и активизированной форме, и если эмоция несоизмерима с опасностью и тревога приобретает долгосрочные последствия, то ребенок будет бояться самого факта страха, у него возникает высокий и часто запредельный уровень тревоги, он боится всего, что может угрожать его жизни и благополучию. Поэтому очень важно, особенно на ранних стадиях, выявлять причины страхов, чтобы предотвратить развитие тревоги и тревожности.

Проанализировав ряд источников психологической литературы, мы выделили несколько взглядов на причину (источники) возникновения страхов.

Страх может быть вызван наличием угрозы или отсутствием чего-то, что обеспечивает чувство безопасности. Как отмечал Грей, страх может быть вызван тем, что события не происходят в ожидаемом месте или в ожидаемое время. Страх при этом зависит от того контекста, в котором он проявляется, от индивидуальной разницы в темпераменте и склонности и от опыта и возраста индивида.

Итак, причинами страха могут быть ситуации, события и условия, которые являются сигналами об опасности. Таким образом, по своему генезису мы можем говорить о страхе, причиной которого могут быть биологические, социальные, моральные и дезинтеграционные детерминанты [1].

В условиях интенсивной подготовки, когда потенциал спортсменов высокого уровня практически одинаков, можно считать, что внутренние условия, особенно умение планировать цели и проекты специальной и общей подготовки, сознательно следовать установленному плану и корректироваться в соответствии с ним к ситуации. Результаты каждого этапа обучения особенно важны для успеха.

Переживание страха (тревоги) часто является неотъемлемой частью спортивной деятельности, что влияет на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировок. Особенно это касается начинающих спортсменов, но даже у опытных спортсменов может возникнуть новый страх неудачи, если их последнее соревнование закончилось неудачей. Страх чаще встречается среди спортсменок, чем среди спортсменов-мужчин, чаще встречается среди спортсменов этой категории, чем среди кандидатов в мастера спорта, и чаще встречается среди лиц с высшим образованием, чем среди лиц со средним образованием.

Поражение, проигрыш и серьезная неудача относятся к базовым переживаниям личности. Поэтому отношение к неудачам является важной чертой личности, определяющей поведение человека во многих ситуациях.

Подготовка спортсмена к соревнованиям – важный процесс, от которого зависит основная цель спортивной деятельности (результаты). Помимо физической подготовки, технической и тактической подготовки, важную роль играет и психологическое обеспечение тренировочной деятельности [2].

В ходе тренировок и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, которые вызывают неоднозначные изменения в организме и по-разному влияют на результаты спортсмена. Наиболее распространенным психическим состоянием спортсмена является тревога и страх.

Тревога является наиболее распространенным состоянием у спортсменов перед началом или выполнением сложного упражнения в первый раз [5]. Симптомами тревожного состояния являются сомнения в будущих последствиях, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений.

Занятия спортом часто сопровождаются переживаниями страха, которые влияют на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировочного процесса.

В психологической практике применяют комплекс мероприятий, направленных на улучшение психоэмоционального состояния спортсменов (аутотренинг, гетеро тренинг, косвенное внушение).

Нередко причина неуспеха в соревнованиях заключается в том, что спортсмены не подготовлены психологически. Напротив, в неблагоприятных условиях у спортсменов может быть форма физической нагрузки – высокая эффективность спортивной деятельности в годовом тренировочном цикле.

При длительной реактивности начинает повышаться уровень личностной тревожности, что является актуальной проблемой среди населения в целом и спортсменов, особенно во время подготовки к соревнованиям. Поэтому важно своевременно выяснить психоэмоциональное состояние спортсмена, чтобы понять, в каком состоянии находится спортсмен, и при необходимости принять меры, направленные на активную коррекцию общего состояния на подготовительном этапе перед стартом [9].

Современный спорт, особенно спорт высоких достижений, не может существовать без максимального объема и интенсивности нагрузки, напряженных спортивных соревнований, сильной конкуренции, частого переживания успехов и неудач – все это составляет понятия «стресс» и «тревога».

Сегодня в области изучения стресса и тревожности определенные симптомы, особенно в спорте – как тренировка (напряжение), так и соревновательность (ответственность) оказывают негативное влияние на нежелательные последствия стресса.

В процессе подготовки к соревнованиям возникают различные психические состояния, которые вызывают едва заметные изменения в организме и по-разному влияют на выступление спортсмена [4].

Симптомами тревоги являются сомнения в будущих последствиях, подавление двигательных реакций, одышка, уменьшение количества и частоты дыхательных движений.

Страх перед спортом – это эмоциональное состояние спортсменов, связанное с ожиданием опасности, которая им угрожает [5].

Спортивная активность связана с переживаниями страха (тревоги) и может повлиять на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировок [3]. Это особенно актуально для спортсменов, которые впервые принимают участие в соревнованиях, но даже опытные спортсмены могут испытывать страх перед новым поражением, если последнее соревнование провалится.

Поражение, утрата и серьезная неудача относятся к числу основных переживаний человека. Следовательно, отношение к неудаче – важная человеческая черта, определяющая поведение человека во многих ситуациях.

Спортсменам необходимо лично пережить ситуацию проигрыша на соревнованиях в течение от двух до 48 часов. Им нужно дать возможность почувствовать боль поражения, крах всего, состояние безысходности [6].

Психофизиологическое состояние спортсменов классифицируется по признакам времени и содержания:

- долговременное предстартовое состояние, возникающее с момента, когда спортсмен начинает осознавать конкретно свои действия при выходе на старт; содержание долговременного предстартового состояния является основой тренировки;

- кратковременное предстартовое состояние, возникающее сразу после завершения последней тренировки непосредственно перед соревнованиями; содержание кратковременного предстартового состояния является основой процесса ожидания;

- стартовые психофизиологические состояния. Некоторые исследователи называют их состояниями «боевой готовности» или «оптимального боевого состояния», которые возникают с выходом спортсмена на игровое поле; содержание стартовых психофизиологических состояний определяется непосредственной предсоревновательной подготовкой; динамика определяется контактом с соперниками перед стартом о соревновании;

- содержание соревновательного психофизиологического состояния определяется самой деятельностью, а динамика определяется динамикой соревновательной ситуации;

- психофизиологическое состояние после соревнований, его содержание определяется оценкой спортсменом результатов соревнований, динамика – течением в период психического восстановления [2].

Опасаясь неудачи, спортсмен неосознанно начинает искать объективные причины (травмы, заболевания, мышечное переутомление), по которым отказывается от участия в соревнованиях или не может выступать в полную силу.

Первая часть работы по коррекции чрезмерного возбуждения может быть проведена без выявления первопричины. В начале работы психолог должен объяснить спортсмену, что «избавиться» от волнения просто невозможно, и если это чувство возникает, значит, тело или дух по какой-то причине нуждаются в нем, а в любой деятельности необходим оптимальный уровень возбуждения, чтобы привести тело в тонус. Объясните спортсмену, что в этом случае спортсмену даются определенные психотехнические упражнения.

Спортивный страх – это эмоциональное переживание спортсмена, связанное с ожиданием опасности, которая угрожает спортсмену [7]. Чтобы преодолеть негативные последствия тревоги и страха, спортсменам необходимо самостоятельно развить в себе определенные качества, такие как смелость, решительность и сила воли. Для того, чтобы повысить эффективность и надежность спортивной деятельности спортсменов и максимально раскрыть их потенциал, необходимо организовать систему психологической поддержки.

При психологической поддержке большое внимание следует уделять системе психотерапевтических воздействий, используемых при формировании и развитии психических качеств и состояний спортсмена, которые необходимы для оптимальной подготовки к соревнованиям и достижения успеха. Особенно важно обеспечить оптимальный уровень тревожности для того, чтобы эффективно преодолевать страхи, возникающие у спортсменов, и достигать наилучших спортивных результатов [9].

На соревнованиях спортсмены приобретают во время тренировок и выступают с использованием интегрированных знаний, навыков и умений. Формирование навыков и умений, необходимых для выполнения соревновательной программы, ее количественная

и качественная оригинальность зависит от условий, в которых тренируется спортсмен, и постепенно входит в привычку.

Однако условия соревнований полностью отличаются от обычных условий тренировок. Эти различия можно резюмировать следующим образом [1]: соревнования играют важную роль в жизни спортсменов; в соревновании всегда есть соперники; выступление на конкурсе будет оцениваться судьями; время для принятия самостоятельных решений часто очень ограничено; соревнования могут проходить в необычных климатических, временных и погодных условиях, а также подвергаться неблагоприятному воздействию со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Спортсмен должен понимать, что психологическая подготовка к соревнованиям находится в состоянии, которое может свидетельствовать о максимальном значении способности достигать высоких результатов как до, так и во время соревнований [8].

Признаки чрезмерного возбуждения: быстрое увеличение частоты сердечных сокращений, учащенное, неглубокое дыхание, повышенный мышечный тонус, дрожь, произвольные движения губ, нервный взгляд, речь громче и быстрее, чем обычно, жестикация, повышенный тон голоса, раздражительность, неуверенность, досада.

Признаки отсутствия возбуждения: сонливость, полусонное состояние, зевота, замедленные движения, мимика менее заметна, чем обычно.

Спортсмены должны быть обучены не только распознавать эти признаки, но и распознавать признаки перевозбуждения и депрессии. Для этого ему нужно задать себе вопрос перед соревнованиями и в соревновательных условиях: испытываю ли я произвольное мышечное напряжение? Какая у меня мимика, речь? Как мне двигаться, стоять, сидеть? Как я дышу? Какой у меня пульс?

Самоконтроль — это начальный этап саморегуляции. Управление собственными эмоциями — сложный вопрос, требующий специального исследования, овладения техникой саморегуляции. Эту технику можно разделить на 2 группы. Первая — это техника, связанная с отвлечением внимания и мыслей от факторов, вызывающих негативные эмоциональные состояния у спортсменов. Вторая — это техника, объединяющая методы саморегуляции путем устранения (уменьшения) внешних проявлений эмоций.

Особую роль в оптимизации психического состояния спортсмена на подготовительном этапе непосредственно перед соревнованиями играет воспитательная деятельность тренера.

Несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, спортсмен должен понимать, что одной этой помощи может быть недостаточно для достижения состояния психологической подготовки. Спортсмены должны активно участвовать в своей психологической подготовке.

Результаты и заключение по исследуемой теме. Спортивные психологи доказали, что успех в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовки спортсмена, но и от психологической подготовки. Для того, чтобы максимально развить физические, технические и тактические способности, спортсмены должны быть психологически подготовлены к определенным условиям спортивной деятельности.

Психологическая сторона соревнований предполагает высокие требования к психике спортсмена. В конце концов, то, что было достигнуто за месяцы и годы тренировок и занятий, может быть утрачено за несколько минут до и во время спортивных соревнований, особенно из-за чрезмерного волнения.

Анализ уровня тревожности, испытываемого спортсменами при подготовке к соревнованиям, указывает на наличие проблем, связанных с психологическим сопровождением спортивных занятий. Предварительная диагностика психоэмоционального состояния спортсмена создает возможность использования методов коррекции этого

состояния, предотвращения срыва соревнований и поддержания психического здоровья личности. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям является важной и обязательной составляющей тренировок.

Список использованных источников

1. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И.П. Волков, Н.С. Цинурова / М. : Советский спорт, – 2015. – 286 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов // М. : Физкультура спорта, – 2017. – 208 с.
3. Киселев, Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев / М. : СпортАкадемПресс, – 2002. – 328 с.
4. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте; пер.: Ю.Л. Ханин. М. : Физкультура и спорт, – 2008. – 222 с.
5. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться. Консультативная психология и психотерапия / Д.А. Леонтьев // 2020. – №2. – С.107–119.
6. Неверкович, С.Д. Основной источник страха у борцов и пути его преодоления / С.Д. Неверкович, А.Ф. Попова // Теория и практика физической культуры, – 2021. – №8. – С. 23–28.
7. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов // М. : Физкультура и спорт, – 2013. – 112 с.
8. Сагова, З.А. Анализ неблагоприятных факторов в спортивной деятельности / З.А. Сагова // Махачкала: Апробация, – 2014. № 5 – С. 99–101.
9. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. М. : Физкультура и спорт, – 2023. – 287 с.
10. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская / СПб., – 2007. – 48 с.

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМИКИ ОРГАНИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ НА ДИНАМИКУ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

С. В. Севдалев, канд. пед. наук, доцент, sevdalev@mail.ru,
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрены особенности динамики физической подготовленности на протяжении ОМЦ у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье. Проведенные исследования показывают наличие на протяжении ОМЦ фазовых, волнообразных изменений показателей физической подготовленности спортсменов. Динамика каждого из изучаемых показателей имеет свои особенности, характерные для каждой из фаз менструального цикла. Также можно отметить, что скоростные и скоростно-силовые способности квалифицированных пятиборцев в большей степени проявляются в постовуляторной фазе, а выносливость во всех ее проявлениях в постменструальную фазу. Полученные в ходе исследований экспериментальные данные помогут при планировании тренировочной деятельности, определить наиболее благоприятные фазы биоритмологического цикла для развития физических качеств.

Ключевые слова: квалифицированные спортсменки, овариально-менструальный цикл, фазы, физическая подготовленность, индивидуальные особенности. Современное пятиборье.

Введение. В течение последних десятилетий специалисты в области спорта ведут непрерывный поиск актуальных и современных направлений повышения эффективности тренировочного процесса. Подготовка квалифицированных спортсменов представляет собой сложный процесс, объединяющий все составляющие компоненты спортивной деятельности.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Е.Д. Митусова¹, канд. пед. наук, доцент, emitusova@bk.ru

В.А. Горовой², канд. пед. наук, доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru

¹ФГАОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»,

г. Коломна, Россия

²УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,

г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. Результаты проведенного исследования позволили получить физиологический портрет и анализ мониторинга здоровья студенческой молодежи. Благодаря этому выявлены наиболее слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия, составлены индивидуальные программы оздоровительных занятий. Полученные результаты позволили констатировать различия в объеме двигательной активности студентов (юношей и девушек) в суточном, недельном и месячном циклах.

Ключевые слова: мониторинг, динамика, студенты, физическая культура, двигательная активность.

Проблема недостаточной двигательной активности населения в современном мире становится все актуальнее с каждым годом. Исследования в данной области показывают, что дефицит двигательной активности все больше отражается на здоровье граждан различного возраста. При этом в последние десятилетия ситуация особенно обострилась в молодежной среде [1; 3].

Цель исследования – провести мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза.

Исследование динамики объема двигательной активности и мониторинга здоровья проводилось среди студентов Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломна, Московская область. В исследование приняли участие 240 студентов 1-го курса (120 юношей и 120 девушек). Исследование проводилось в начале учебного семестра 2023/24 учебного года. Методы исследования: изучение, анализ, сопоставление данных научно-методической литературы; аппаратное тестирование на InBody, кардиовизор, статистическая обработка полученных результатов.

Исследование включало: динамометрию; спирометрию; аппаратное исследование на компьютеризированной системе скрининга сердца «Кардиовизор»; тест InBody 270 (InBody Test); анкетирование; визуальная и пальпаторная оценка состояния опорно-двигательного аппарата (далее ОДА); плечевой индекс – оценка наличия или отсутствия кифотической осанки (сутулости); оценка глубины шейного лордоза (шейный лордоз в норме – от 1,5 до 2 см, гиполордоз (уплощение в шейном отделе позвоночника) – менее 1,5 см, гиперлордоз (усиление физиологического изгиба в шейном отделе позвоночника) – более 2 см); оценка поясничного лордоза (поясничный лордоз в норме – 5 см, сглаживание лордоза – менее 5 см, гиперлордоз – больше 5 см); оценка расположения пяточных костей относительно ахиллова сухожилия (норма – вертикальное положение (нейтральная позиция)); завал стопы на внутренний край – вальгус; завал стопы на внешний край – варус).

Результат исследования и их обсуждение. В ходе обследования с помощью системы скрининга сердца «Кардиовизор» оценивались следующие показатели: ритм сердца (частота сердечных сокращений – ЧСС), вариабельность сердечного ритма (наличие или отсутствие аритмии, состояние проводящей системы сердца), функциональное состояние регуляторных систем организма. В результате обследования получены данные:

– Частота сердечных сокращений находится в пределах нормы (60–80 уд/мин) у 27 % обследованных, отклонения наблюдаются в сторону уменьшения ЧСС (умеренная

брадикардия) у 2,5 % обследованных и в сторону увеличения ЧСС (умеренная тахикардия, в среднем, 85 уд/мин) у 70,5 % обследованных. С учетом того, что средний возраст обследуемых составил 18–19 лет, высокий процент обучающихся с признаками тахикардии можно объяснить несовершенством симпатoadреналовой системы и продолжающимся периодом физиологического развития и совершенствования нервной и эндокринной систем.

– Вариабельность сердечного ритма в норме у 77 % и имеет умеренные отклонения у 23 % обследованных, что может носить функциональный характер и требует динамического наблюдения.

– Оценка функционального состояния регуляторных систем показала, что в состоянии физиологической нормы находятся 3,8 % обследованных; донозологическое состояние, когда есть напряжение регуляторных механизмов, но не нарушена трудоспособность и организм можно привести к состоянию физиологической нормы с помощью профилактических и оздоровительных мероприятий, наблюдается у 24 % обследованных; преморбидное состояние, являющееся промежуточной стадией между здоровьем и болезнью, для которой характерны повышенная вероятность развития заболевания с накоплением дезадаптационных изменений в организме в сочетании с мобилизацией его защитных реакций, диагностировано у 37 % обследованных; срыв адаптации, для которого характерна недостаточность защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды наблюдался в 25,6 % случаев. Результаты обследования и заключения по итогу обследования на системе «Кардиовизор» были внесены в индивидуальные карты студентов (рисунок 1).

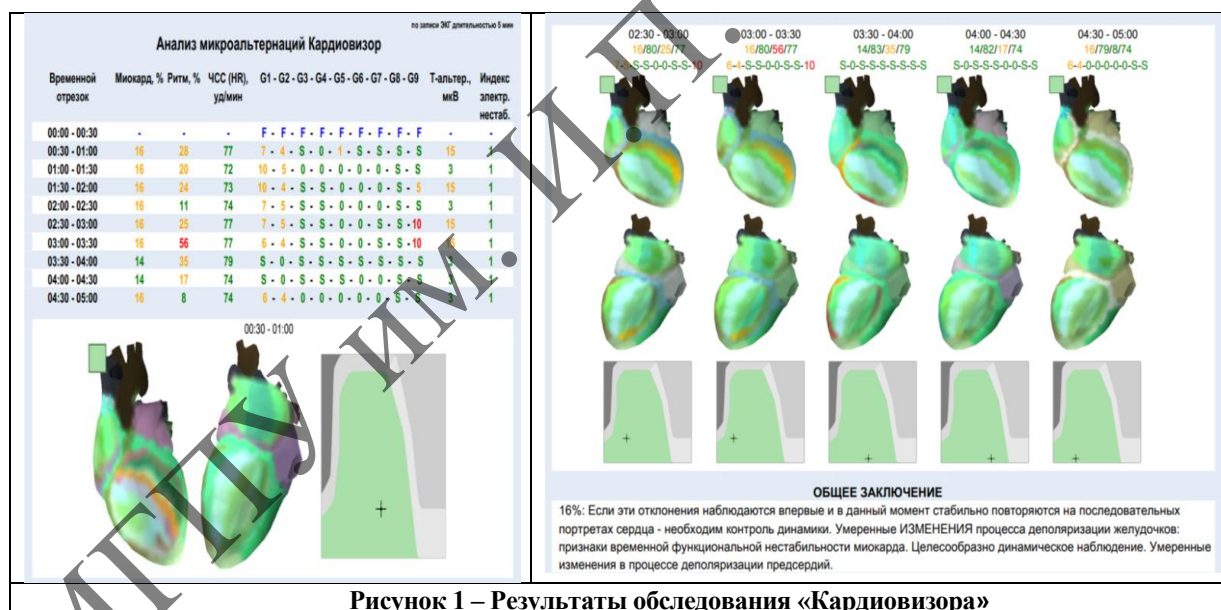


Рисунок 1 – Результаты обследования «Кардиовизора»

Динамика двигательной активности от первого курса ко второму уменьшается. Если на первом курсе у юношей двигательная активность составляла 9700 ± 3200 , девушки 7650 ± 2545 , то на втором курсе произошло уменьшение – 8500 ± 2200 , девушки 6500 ± 1500 . Увеличение показателей жировой составляющей произошло на 23 %, в соответствии с этим, мышечная масса уменьшилась на 1,5 кг, что указывает на недостаточную активность жирового обмена. Это негативно сказывается на показателях выносливости и энергетического обмена. Этот параметр свидетельствует о неготовности студента испытывать постоянные или интенсивные физические нагрузки. Масса тела является тем показателем, который взаимосвязан с ростом человека и его весовой категорией [2]. Для людей, систематически занимающихся спортом, характерно значение индекса массы тела (ИМТ), которое связано с развитием мышечной, а не жировой ткани. Причины

в целом сводятся к следующим выводам: «не хватает времени» (49,2 %); «нет желания» (27,3 %); «нет компании» (15,3 %); «затруднения по здоровью» (8,2 %). Функциональная диагностика жизненный объем легких (ЖЕЛ) – в норме 35 %, ниже нормы у 65 %. Результаты динамометрии – ниже нормы 45 %, норма – 53 %, выше нормы – 2 %. Плечевой индекс – наличие сутулости – 35 %, отсутствие кифозной сутулости – 65 %. Глубина шейного лордоза – норма – 59 %, уплощение в шейном отделе позвоночника – 22 %, усиление в шейном отделе позвоночника – 19 %. Поясничный лордоз – в норме – 59 %, гиперлордоз – 11 %, сглаживание – 30 %. Расположение пяточных костей – плоскостопие – разной степени – 67 %, в норме – 33 %.

По результатам тестирования на InBody студентам рекомендовано: соблюдение питьевого баланса воды, увеличение массы мышц (за счет физических упражнений) и снижение уровня висцерального жира в организме; контроль уровня потребляемых калорий в день с помощью коллоризатора. Из отчета по результатам теста обучающиеся узнали, сколько килограммов им нужно сбросить/набрать до идеального веса, в норме ли их метаболизм. Индивидуально каждый студент получил рекомендации по соблюдению режима сна и бодрствования, режима питания, профилактике стресса, регулярным умеренным физическим нагрузкам. Некоторым студентам (4 %) была дана дополнительная рекомендация – пройти полное обследование сердца и осуществлять динамическое наблюдение за его состоянием.

Выводы. Наличие у студентов первого и второго курсов физической активности только на учебных занятиях мало меняет уровень физических возможностей студентов. В этой связи рекомендованы регулярные занятия в секциях студенческого спортивного клуба. По результатам индивидуальных карт студентов состоялась практическая консультация, показаны корригирующие упражнения для стоп, различные виды дыхательной гимнастики.

Список использованных источников

1. Головина, Е.А. Оценка физического состояния студентов первого курса / Е.А. Головина, Ю.В. Гуренко, О.Б. Томашевская, С.С. Романов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. – Вып. 9. – С. 14-20.
2. Грачев, А.С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А.С. Грачев, Е.В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 176.
3. Митусова, Е.Д. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Е.Д. Митусова Л.А. Симонян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. С. 24.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.Н. Ничипорко¹, учитель физической культуры и здоровья, natalanichiporko@gmail.com

С.Б. Скидан², учитель физической культуры и здоровья, skidan.s.b.1980@mail.ru

Е.Б. Величко³, старший преподаватель, lenka_velichko@mail.ru

¹ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

²ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

³Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрена проблема профилактики нарушения осанки у детей школьного возраста; проведен анализ современных методов коррекции осанки у школьников, а также определены организационно-методические особенности их применения.

Ключевые слова: осанка, школьник, силовая выносливость мышц; профилактическая работа, упражнения коррекционной направленности.

В последнее время наблюдается увеличение числа детей и подростков, которые имеют нарушения и заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани,

СПОРТИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Н.Н. Ничипорко¹, магистрант, учитель физической культуры и здоровья,
natalanichiporo@gmail.com

С.Ф. Ничипорко², канд. физ.-мат. наук, доцент, *nichiporko@inbox.ru*,

Т.В. Железная², ст. преподаватель, *Ferum1977@yandex.by*

¹ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье раскрыты возможности спортизации при условии консолидации спортивных и оздоровительных средств физической культуры. Обусловлены преимущества применения физкультурно-оздоровительной технологии пилатес для улучшения психофизического состояния студентов.

Ключевые слова: здоровьесформирующее физическое воспитание, пилатес, спортизация, студенты.

Введение. Современное образование в области физической культуры многовекторное и направлено на решение большого количества задач. Это формирование здоровьесформирующего пространства; передача информации и ценностей в области физической культуры и спорта; повышение мотивации; воспитание патриотизма и многие другие. Решение этих задач невозможно без применения современных технологий и методик воспитания. Одним из продуктивных направлений современного физкультурного образования является концепция спортизации физического воспитания, способствующая действенному осуществлению функций процесса физического воспитания.

Первоначально идею спортизации можно проследить в разные периоды становления системы организации физического воспитания в СССР. При этом порой значение термина имело негативную окраску как желание добиться от занимающихся максимальных результатов в короткие сроки без обеспечения развития их индивидуальных способностей [1, с. 4]. Несмотря на искажение основ теории физической культуры, заложенных Г.А. Дюперроном, не стоит отрицать тот факт, что в советские годы были заложены теоретические основы спортизации системы физического воспитания [5]. Научное обоснование и развитие данная концепция получила в трудах современных ученых.

Концепция спортизации, предложенная и обоснованная профессором В.К. Бальсевичем в 1993 году, а также получившая распространение в трудах профессора Л.И. Лубышевой, имеет положительный опыт применения в разных регионах России. В Беларуси данная идея инновационного направления модернизации физкультурно-спортивной практики в системе образования не получила столь широкого распространения. При этом под спортизацией следует понимать использование различных видов спортивной деятельности с целью повышения спортивной культуры обучающихся.

В. К. Бальсевич и Л. И. Лубышева одними из первых заявили о необходимости пересмотра концептуальных положений физического воспитания подрастающего поколения и целесообразности его моделирования с учетом обстоятельств, соответствующих этапу развития общества и потребностям подрастающего поколения. Учеными была предложена конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. Для данной идеи характерен перевод ценностей спорта в систему физического воспитания с целью анализа данного явления и придания ему самостоятельности и индивидуальных черт в феномене физической культуры [3, с. 7.]

Принципы, положенные в концепцию спортизации, не потеряли свою актуальность на современном этапе развития общества. Направленность на изучение ценностей физической культуры и спорта будет способствовать воспитанию физической культуры человека, гражданственности, ответственности за свое здоровье.

В последнее десятилетие спортизация является одним из основных направлений здоровьесформирования детей и молодежи. Своевременность данного явления обусловлена, по мнению С.Ю. Щетининой, созданием условий для соответствия форм занятий физическими упражнениями современным требованиям к их качеству и результативности [4].

В связи с этим нами было предложено применение спортизации с целью повышения спортивной грамотности и культуры студентов на основе использования здоровьесформирующей функции физического воспитания. Для самопознания спортивно-оздоровительных интересов и раскрытия собственных физических возможностей, правильной и релевантной спортивной ориентации в основу методики положена физкультурно-оздоровительная технология пилатес.

Физическая культура и спорт являются важными компонентами образа жизни любого человека, в том числе студента. Одни молодые люди предпочитают заниматься профессионально большим спортом, другие предпочитают массовый спорт, спорт для всех, т.е. занятия физической культурой «для себя», для улучшения своего функционального состояния и физических кондиций. В связи с этим важно, чтобы в первую очередь именно студенты факультета физической культуры – будущие педагоги овладели особенностями организации здоровьесформирующего пространства посредством спортизации физического воспитания. Овладев ценностями физической культуры, адаптационными эффектами спортивной тренировки, консолидацией спортивных и оздоровительных средств физической культуры будущие педагоги смогут стать «центром», движущей силой, способной не только «впитать» в себя весь потенциал объем, полученных знаний, но и способной передать информацию будущим поколениям. Соревновательную составляющую может составить ведение сравнительной статистики уровня физической подготовленности.

Формирование и развитие спортивной культуры студентов следует рассматривать как основу для постановки целей при проектировании занятий по оздоровительной технологии пилатес.

Цель исследования – определить значение физкультурно-оздоровительной технологии пилатес в системе спортизации физического воспитания студентов.

Методы исследования: педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование физической подготовленности (подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки); прыжок в длину с места; наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; бег 1000, 1500 м), математический анализ статистических данных.

Проведенное анкетирование студентов факультета физической культуры УО МГПУ им. И. П. Шамякина было направлено на изучение интересов обучающихся к занятиям физическими упражнениями [2, с. 146]. На основе полученных результатов обучающимся 3 курса (n=69 студентов) этим же студентам на 4 курсе были предложены факультативные занятия по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная технология Пилатес», включенная в учебные планы по специальности 1-03 02 01 01 «Физическая культура. Специальная подготовка», № 382, утвержденного 03.05.2019 г., по специальности 1-03 02 01 03 «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность», № 384, утвержденного 03.05.2019 г., включена факультативная дисциплина «Физкультурно-оздоровительная технология пилатес. Также предложен выбор форм двигательной активности в свободное от занятий время.

Методика включала посещение релаксационных занятий с дыхательными техниками, велнес-тренировки, массаж и самомассаж, ароматерапию, рекомендации по питанию.

Методологическими предпосылками включения системы пилатес в процесс спортизации физического воспитания студентов является возможность создания комплекса условий для разностороннего гармонического развития личности студента посредством реализации творческой составляющей сферы физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевая идея данного проекта построена на следующих положениях:

- возможность построения индивидуализированной образовательной траектории, обеспечивающей реализацию здоровьесформирующей функции процесса физического воспитания как приоритетного направления спортизированных занятий, проводимых за пределами академического расписания [6];
- оптимизация взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса: преподавателями и студентами на основе формирования мобильных структур управления образовательным процессом;
- формирование осознанной потребности в самостоятельной двигательной активности при условии обязательности использования технологий тренировки и объединения в учебно-тренировочные группы [6];
- формирование мотивации к систематическим тренировочным занятиям с целью повышения функциональных возможностей и физических способностей, а также освоения занимающимися комплекса ценностей физической и спортивной культуры.

Пилатес является видом фитнес-технологий, который привлекает студентов разнообразием упражнений и возможностью их модификации. Здесь можно проявить творчество и разнообразить исходные положения упражнений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. При выполнении упражнений необходимо правильно расставлять акценты и на правильное дыхание, и на осанку, и т. д., что позволит избежать ошибок и монотонности занятия. Занятия комбинированно действует на организм. В процессе занятий по методике пилатес происходит духовное и нравственное самосовершенствование человека, а также ориентация личности на здоровье сберегающие ценностные ориентиры. Осознанный выбор в пользу данной технологии способствует повышению уровня мотивации к занятиям оздоровительными техниками.

Принципы, положенные в основу технологии пилатес, составляют уникальность данной технологии. Обучение данной технике начинается с овладения правильным дыханием, что направлено на более результативное и качественное выполнение упражнений. Концентрация, обучение сосредоточению внимания на определенных участках тела и мышцах, задействованных в упражнении, способствуют улучшению качества выполнения движений и совершенствованию их. Тренировка точности поможет научиться четко и правильно выполнять упражнения с наименьшими затратами энергии, а контроль поможет устранению ошибок в движениях. Центрирование направлено на обучение началу движений с мышц «центра силы». Именно поэтому необходимо укреплять мышцы живота и спины. Плавность выполнения упражнений способствует тому, что одно движение переходит в другое, когда окончание одного упражнения будет являться продолжением следующего.

Соблюдение этих принципов поможет грамотно и последовательно изучать упражнения в системе пилатес. При этом не следует забывать о равномерном распределении нагрузки на организм. Мышцы, обладая уникальной структурой, возможностью расслабляться и сокращаться, при правильно организованных занятиях становятся не только более крепкими, но и послушными. Сохраняя вытяжение мышц во время выполнения упражнений, сжимая ягодичы, подкручивая таз вперед, приближая пупок к позвоночнику, не запрокидывая голову – все это позволит правильно распределять нагрузку на мышцы, не перенапрягая их.

Еще один большой плюс данной технологии состоит в том, что заниматься пилатесом могут студенты с разным уровнем физической подготовки. Укрепляя организм, восстанавливая мышечный баланс, молодые люди совершенствуются не только тело, но и

разум, благодаря вдумчивому выполнению упражнений и обдумыванию влияния нагрузки на разные группы мышц. Физическое совершенствование даст возможность студентам перейти с начального уровня на продвинутый, более сложный, где можно, применяя оборудование, модифицировать и усложнять базовые упражнения с учетом индивидуальных особенностей.

Если методика пилатес направлена на укрепление мышечного корсета посредством сбалансированной работы всех мышц и равномерного распределения нагрузки на организм, а также улучшение функционального состояния занимающихся, то релаксационные занятия с дыхательными техниками, массаж и самомассаж преследуют цель мышечного расслабления организма. Студенты обучаются техникам восстановления затраченных сил. Не стоит забывать, что занятия спортом могут вызывать как положительные эмоции, так и отрицательные в случае неудач. Именно поэтому важно обучить студентов техникам релаксации.

Для полноценного анализа немаловажное значение играет обучение студентов ведению дневника самоконтроля. Это поможет педагогу и занимающемуся более результативно разобраться в затруднительных ситуациях и понять причины успехов и неудач, сделать выводы и обозначить траектории дальнейших действий.

Предложенная нами методика преследует цель соответствия форм и средств спортивной подготовки уровню интересов молодых людей, что связано с конечной целью обучения, которую преследуют обучающиеся. Спортсизация физического воспитания дает возможность студентам «проработать на практике» теоретические и методические знания, изучить особенности организации самостоятельных занятий массовым спортом, овладеть способами работы по построению здоровьесформирующего пространства вначале в среде единомышленников, постепенно расширяя ее. Эти виды деятельности позволяют расширить кругозор молодых людей, стремящихся к самопознанию себя и окружающего пространства посредством повышения их спортивной культуры. Преподавателю применение технологии пилатес в рамках спортсизации физического воспитания позволяет создать образовательно-оздоровительное пространство в рамках учреждения образования, наполненное стимулами, побуждающими к деятельности, одним из условий успешности которой будет интеграция учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию студентов [7, с. 60].

Результаты исследования. На следующем этапе проводится изучение уровня физической подготовленности обучающихся и их функционального состояния в динамике посредством проведения исходного и повторного тестирования. Это важно для того, чтобы оценить, какое влияние оказывает предложенная методика на обучающихся, а также разработать и предложить конкретные рекомендации студентам для улучшения их психофизического состояния, например, больше времени уделять активному отдыху, релаксации либо массажу, возможно подобрать индивидуальный комплекс упражнений или дать советы по организации питания при занятиях упражнениями.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы студентов с одинаковым уровнем подготовки 19–21 год (экспериментальная и контрольная). В экспериментальной группе на занятиях применялись специальные упражнения, направленные на развитие уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

В начале исследования было проведено исходное тестирование способностей студентов контрольной и экспериментальной групп, а после эксперимента – повторное.

Средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в начале эксперимента равен 22 раза, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 28 раза; в ЭГ в начале эксперимента – 22 раза, после эксперимента – 31 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 41 %, в то время как в КГ на 23 %.

Средний результат в КГ в тесте «наклон вперед из положения сидя», см в начале эксперимента равен 16 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 19 см; в ЭГ в начале эксперимента – 16 см, после эксперимента – 21 см. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 31,2 %, в то время как в КГ на 18,7 %.

Средний результат в КГ в тесте «прыжок в длину с места» в начале эксперимента равен 256±2 см, а после эксперимента – 258±3 см. В ЭГ в начале эксперимента результат, как и в КГ составил 256±3 см, после эксперимента – 261±4 см. В итоге средний результат ЭГ в данном тесте улучшился на 1,9 %, а в КГ – на 0,8 %.

Средний результат в тесте «подтягивание в висе на высокой перекладине, раз» у юношей КГ в начале эксперимента равен 15±2 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 16±1 раз; в ЭГ у юношей в начале эксперимента равен 15±2 раз, после эксперимента – 18±1 раз. В итоге средний результат у юношей в ЭГ в данном тесте улучшился на 20 %, в то время как в КГ на 7 %.

Средний результат в тесте «поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз» у девушек КГ в начале эксперимента равен 54±2 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 57±3 раз; в ЭГ у девушек в начале эксперимента равен 54±2 раз, после эксперимента – 59±3 раз. В итоге средний результат у девушек в ЭГ в данном тесте улучшился на 9,2 %, в то время как в КГ на 6 %.

Средний результат в тесте «бег 1500 м, мин.» у юношей КГ в начале эксперимента равен 6,01±0,08 мин., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5,55±0,08 мин.; в ЭГ у юношей в начале эксперимента равен 6,00±0,05, а в конце эксперимента – 5,46±0,07 мин. В итоге средний результат у юношей в ЭГ в данном тесте улучшился на 9 %, в то время как в КГ на 7,7 %.

Средний результат в тесте «бег 1000 м, мин.» у девушек КГ в начале эксперимента равен 5,52±0,08, мин., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5,47±0,02 мин.; в ЭГ у девушек в начале эксперимента равен 5,51±0,06 мин., после эксперимента – 5,41±0,03 мин. В итоге средний результат у девушек в ЭГ в данном тесте улучшился на 1,8 %, в то время как в КГ на 0,9 %.

Данные проведенного исследования отражают динамику физической и функциональной подготовленности участников эксперимента и дают возможность преподавателю вносить коррективы в физкультурно-оздоровительную деятельность.

После внедрения проекта программы велнес-тренировок обучающихся в условиях учреждения высшего образования и проведения повторного тестирования результат обучающихся ЭК и КГ улучшился. Однако прирост в ЭГ больше.

Выводы. Итак, включение спортизации в процесс физического воспитания особенно важно в такой молодежной среде как студенчество. Это поможет правильно расставить акценты в системе ценностей, определив жизненные приоритеты в пользу формирования и поддержания здоровья. Также тенденция к спортизации будет способствовать более успешной социализации личности. Благодаря улучшению физических кондиций у молодых людей появляется возможность повышения самооценки и воспитания уверенности в собственных силах, что направлено на решение проблемы запроса общества на укрепление физического здоровья молодежи.

Таким образом, симбиоз спортизации и оздоровительной технологии пилатес помогут создать каркас человека, направленный на укрепление тела и духа.

Список использованных источников

1. Лубышева, Л.И. Исторические предпосылки трансформации идеи физкультурного воспитания в методологию спортизации / Л.И. Лубышева, С.А. Пронин, Е.П. Корольков // ТиПФК. – 2022. – №5. – [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-predposylki-transformatsii-idei-fizkulturnogo-vospitaniya-v-metodologiyu-sportizatsii> – Дата обращения: 20.06.2023

2. Ничипорко, Н.Н. Пилатес в системе спортизации физического воспитания студентов / Н.Н. Ничипорко // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта; [редкол.: Ю.И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2023. – С. 145–149.

3. Чермит, К.Д. Конверсия спортивных технологии в системе спортизированного физического воспитания / К.Д. Чермит, С.Д. Неверкович, А.Г. Заболотный, С.М. Ахметов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 6–8. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru/node/15395> – Дата доступа: 02.06.2023.

4. Щетинина, С. Ю. Вектор спортизации физического воспитания школьников: тенденции, проблемы, перспективы // Ученые записки университета Лесгафта. – 2007. – №2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vektor-sportizatsii-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov-tendentsii-problemy-perspektivy> – Дата доступа: 14.06.2023.

5. Пронин, С.А. К вопросу о термине «спортизация» / С.А. Пронин, В.А. Платонова // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 10. – С. 97.

6. Григорьев, П.А. Проблема спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе / П.А. Григорьев – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015015515> – Дата доступа: 15.06.2023.

7. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.В. Осипенко¹, канд. пед. наук, доцент, eosipenko_2009@mail.ru¹

Е.Д. Митусова², канд. пед. наук, доцент, emitusova@bk.ru²

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь

²ФГАОВУ «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Россия

В статье рассматриваются современные методики и подходы, направленные на развитие социальных навыков у обучающихся через физическую активность. Основное внимание уделяется сравнительной характеристике таких методов, как командные виды спорта, игры на развитие коммуникативных навыков, координационные упражнения, лидерские тренинги, ролевые игры и симуляции, физические упражнения на доверие, интерактивные занятия, метод кейсов, анкетирование, метод проектов, тренинги и семинары. Приводятся результаты исследований, подтверждающие эффективность данных методик в улучшении коммуникативных и лидерских качеств, а также в повышении уровня доверия и сотрудничества среди учащихся. Статья подчеркивает важность интеграции физической культуры в образовательный процесс для всестороннего развития личности и успешной социализации обучающихся.

Ключевые слова: социальная компетентность, командные виды спорта, коммуникативные навыки, лидерские тренинги, ролевые игры, социализация учащихся.

Список использованных источников

1. Коняхина, Г.П. Применение информационных технологий в образовании и спорте : учебно-методическое пособие. – Челябинск, 2022. – 61 с.
2. Отчик, Е.А. Использование сервиса Google Формы для организации опроса учащихся по разделу «Основы физкультурных знаний» на уроках физической культуры и здоровья// Шамовские чтения: сб. статей XVI Международ. науч.-практич. конф. г. М., 25 января – 3 февраля 2024 г. В 2 т. Т.1. – М. : Изд-во НШУОС, 2024. – 898 с.
3. Отчик, Е.А. Урок с нейросетью // Настаўніцкая газета. – 2024. – №59. – С.15.
4. Отчик, А.А. Інавацыі на ўроках фізкультуры? Магчыма! // Настаўніцкая газета. – 2018. – №21. – С.12.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В.П. Павлов, канд. пед. наук, доцент, pavlov@gmail.com,

С.Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук, доцент, nichiporko@inbox.ru,

В.Н. Будковский, ст. преподаватель, bydkovski@gmail.com,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье представлен анализ проблемы применения атлетической гимнастики в специальной медицинской группе учреждения высшего образования с целью повышения уровня двигательной активности и привлечения к систематическим занятиям избранным видом физических упражнений.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание.

Введение. Здоровье является одной из главных ценностей в современном мире, обладать которой желают все. Здоровый человек имеет больше шансов реализовать себя как профессионала в избранном виде деятельности. Понимая это, современные люди стремятся продлить как можно дольше период социальной, трудовой, семейно-бытовой активности используя различные средства: от биологически активных добавок, иглоукалывания до соблюдения правил здорового образа жизни (ЗОЖ).

Однако, как свидетельствуют данные ряда исследований, здоровье студентов высших учебных заведений ухудшается, и, как результат, происходит увеличение количества студентов, отнесенных к специальным медицинским группам (СМГ) [2; 6], т. е. имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой. При этом современные подходы к преподаванию физической культуры требуют обязательной реализации образовательного компонента и формирование практических и методических навыков, которые призваны оказать определяющий вклад в проблему оздоровления нации средствами физической культуры. Проблемы здоровья актуальны для всех категорий обучающихся. Очевидно, что невозможно поддерживать долгое время хорошую физическую форму и здоровье без собственных усилий человека. Поведение данного индивида будет основано не только на понимании сущности здоровья, а также на умении использовать компоненты ЗОЖ, оздоравливающие процедуры, опираться на самодисциплину и желание быть здоровым. Здесь первостепенное значение будет играть наличие мотивации и интереса к определенному виду двигательной активности.

Анализ научных исследований, методических разработок показывает, что применение современных видов фитнеса (йога, пилатес, танцевальная аэробика, шейпинг,

кроссфит, атлетическая гимнастика, стретчин, сайкл и др.) направлено на повышение интереса у обучающейся молодежи к систематическим занятиям оздоровительными видами физических упражнений не только в период обучения в учреждении высшего образования, и на протяжении более длительного периода. Обусловлено это рядом причин, среди которых можно выделить следующие: свободный выбор видов упражнений в соответствии с личными предпочтениями занимающихся; направленность на самопознание и самореализацию посредством занятий физическими упражнениями; совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков и т. д. [3, с. 51].

Изучая потенциал современных и традиционных видов оздоровительных систем, следует отметить, что особой популярностью среди обучающейся молодежи занимает атлетическая гимнастика [1; 2].

Причина популярности атлетической гимнастики, на наш взгляд, видится в желании молодежи иметь спортивную фигуру. Люди всё в большей мере осознают, что здоровое и красивое тело – одна из фундаментальных ценностей человеческой жизни. В освоении этой ценности существенную помощь может оказать атлетическая гимнастика. Ибо атлетическая гимнастика – это стиль жизни, предполагающий физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Задача преподавателей правильно мотивировать студентов для занятия атлетической гимнастикой, вести пропаганду здорового образа жизни, необходимость занятий физической культурой.

Атлетическая гимнастика представляет собой силовой вид оздоровительных физических упражнений, способствующих гармоническому развитию человека, путем не только укрепления организма, но и устранения имеющихся нарушений. Также в ходе занятий атлетической гимнастикой можно решить ряд других задач, таких, например, как повышение уровня физической подготовленности занимающихся, работоспособности, улучшение деятельности органов и систем [1, с. 9].

Атлетическая гимнастика – это стиль жизни, предполагающий физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Задача преподавателей правильно мотивировать студентов для занятия атлетической гимнастикой, вести пропаганду ЗОЖ, объясняя необходимость систематических и регулярных занятий физической культурой.

Доказано, что именно силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным структурным изменениям в мышцах [1; 5; 7]. Под влиянием систематических нагрузок происходит утолщение мышечных волокон, а также увеличение их количества. Процесс сопровождается увеличением миофибрилл. Кровообращение новообразованных волокон происходит за счет образующих капилляров, которые проникают в щели продольного деления мышц. Этот процесс называют еще суперкомпенсацией мышц. Реагируя на нагрузку, которая выше повседневного фона, организм как бы защищает себя – создает структуры, способные выдержать более высокие нагрузки. В проработанной таким образом мускулатуре усиливается синтез белков – мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятия физическими упражнениями другой направленности. Это позволяет в известной мере формировать фигуру в соответствии с личными идеалами. Одни занимающиеся хотели бы выглядеть более массивными, многим нравится «сухощавая», «легкая» фигура. Многие занимаются атлетической гимнастикой чтобы избавиться от лишнего веса. С помощью упражнений атлетической гимнастики можно добиться коррекции фигуры за счет увеличения мышечной массы всего тела или его отдельных частей.

Хорошо развитая мускулатура – фундамент здоровья, т. к. мышцы не просто сосуществуют с другими органами, они активно на них воздействуют, помогают в работе. Слабая мускулатура нередко является причиной расстройства здоровья. Взять к примеру сердечно-сосудистую систему. Если мышцы слабые, то сердце вынужденно работать за двоих. Недаром мышечную массу иногда называют периферийным сердцем. Или,

скажем, мышцы брюшного пресса. Если они достаточно развиты, то поддерживают в правильном положении органы брюшной полости, стимулируют пищеварение, нейтрализуют внутрибрюшное давление. Потенциал атлетической гимнастики огромен. За счет укрепления тех или иных мышц можно воздействовать на позвоночник, исправляя врожденные или приобретенные искривления. Особенно эффективны упражнения атлетической гимнастики с целью укрепления мышечного корсета в юном возрасте.

Атлетическая гимнастика – важное средство в реабилитации мышц, сухожилий, связок после травм. Известно, что физические упражнения в период реабилитации улучшают кровообращение в травмированном участке, что способствует рассасыванию лишних тканевых элементов, предупреждает атрофию мышц и контрактуру суставов. Выбор средств атлетической гимнастики и дозировка нагрузки зависит от вида заболевания, степени тяжести болезни, периода протекания болезни, возраста и уровня физического развития больного.

Цель исследования – рационализация методики процесса физического воспитания в специальной медицинской группе студентов с использованием атлетической гимнастики.

Методической основой исследования послужила проблема индивидуализации спортивной тренировки Н.Г. Озолина [4], в соответствии с которой, становится очевидным, что при выполнении физических упражнений необходимо учитывать состояние здоровья, половозрастные характеристики, а также уровень физической подготовленности занимающихся [4, с. 103].

Также в основу исследования положены следующие программы: «Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов» (И.Г. Виноградов, 2008), «Особенности проведения занятий со студентами 1-го курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции, двигательной моторики» (Ю.И. Винокуров, 2004), «Система базовой атлетической подготовки студентов» (О.Ю. Давыдов, 2012), «Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе силовых упражнений» (С. В. Титов, 2013) [1, с.9].

Материалы и методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по физическому воспитанию, опрос, тестирование, методы анализа и синтеза полученной информации.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе учреждения образования УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». Продолжительность эксперимента составляла один год. В исследовании принимали участие студенты, количество $n=24$ человека.

На первом этапе был проведен опрос, который показал, что 78 % проявляют интерес к оздоровительным видам упражнений. При этом предпочтения студентов распределились следующим образом: первое место заняла атлетическая гимнастика (39 %). Обучающиеся указали на желание заниматься этим видом упражнений). Второе место занял такой вид упражнений, как оздоровительное плавание – 37 %, 33 % – катание на велосипеде, 32 % – аэробикой; 31 % – пилатесом, 21 % – ходьбой на лыжах и др. При этом были уточнены мотивы занятий, где первое место занял вариант ответа: «наличие красивой фигуры» – 49 %, развитие физических качеств – 41 %, укрепление здоровья – 36 %, снижение веса – 18 %.

Далее было проведено первичное тестирование, которое включало ряд специально подобранных контрольных упражнений: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»; «жимы гантелей сидя на стуле от плеч вверх»; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади от гимнастической скамьи»; «сгибание и разгибание туловища из положения лежа на наклонной скамье с фиксацией ног».

На основании полученных результатов обследуемые были распределены на две

группы: экспериментальную и контрольную. Контрольная группа (КГ) занималась по учебной программе для специальной медицинской группы, а экспериментальная (ЭГ) – по предложенной методике, основанной на применении комплекса специально подобранных упражнений из атлетической гимнастики силовой направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Это связано с тем, что данный вид упражнений может оказывать общее действие на организм занимающихся, а также локальное (местное) на определенные группы мышц. Гимнастика силовой направленности способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, неотъемлемой частью которой является физическая культура и здоровый образ жизни. Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии (сила кисти) и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела [1, с. 5].

Методика проведения занятий опиралась на основные дидактические принципы педагогики и физического воспитания: сознательность, активность, последовательность, доступность, повторность, оптимальность, разнообразие нагрузки и т. д. На занятиях необходимо было обеспечить систематическое и последовательное изучение материала разучивание техники силовых упражнений. Оптимальность физической нагрузки подбиралась с учетом каждого занимающегося индивидуально. Индивидуальный подход особенно важен в группе СМГ, т. к. здесь занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья.

В начале занятия проводилась разминка (легкий бег в чередовании с ходьбой, оздоровительная ходьба). В подготовительную часть занятия также были включены комплексы упражнений для разогрева мышц и на растяжку. В основной части были предложены силовые упражнения: различные отжимания, жим лежа, разводки, приседания, упражнения для спины и пресса. В заключительной части постепенно снижали нагрузку, в основном выполняя упражнения лежа, упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

Подбор и чередование упражнений были рассчитаны на постепенное возрастание и последующее снижение нагрузки с максимальным подъемом в середине занятий. В процессе занятий нагрузка распределялась последовательно на различные мышечные группы. Приводим примерные комплексы, которые мы использовали в подготовительной и заключительной части занятий.

Итак, дидактическое наполнение программы составляли упражнения из атлетической гимнастики, которые подбирались, исходя из уровня физической подготовленности студентов. Заниматься нужно, постоянно увеличивая количество повторений упражнений.

В ходе занятий измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС) до и после физической нагрузки, что связано с необходимостью следить за самочувствием и общим состоянием здоровья, а также ответной реакцией организма занимающихся на предложенную физическую нагрузку. В связи с этим студентам было предложено вести дневники самоконтроля, где кроме показателей пульса, артериального давления фиксировались такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, работоспособность, настроение и т. д. Регулярный анализ полученных данных позволяет своевременно внести коррективы в учебный процесс.

Выводы. Результаты проведенной работы показали наличие интереса у молодых людей к оздоровительным практикам, повысилась посещаемость занятий (на 14 %), студенты стали задавать вопросы, быть более активными и, как результат, повысили уровень своей физической подготовки. Так, согласно данным проведенного тестирования,

видно, что средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в начале эксперимента равен 11 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 15 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 11 раз, после эксперимента – 19 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 73 %, в то время как в КГ на 36,3 %.

Средний результат в КГ в тесте «жимы гантелей сидя на стуле от плеч вверх» в начале эксперимента равен 9 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 13 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 9 раз, после эксперимента – 16 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 88 %, в то время как в КГ на 44,4 %.

Средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади от гимнастической скамьи» в начале эксперимента равен 11 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 14 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 11 раз, после эксперимента – 19 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 72,7 %, в то время как в КГ на 27,2 %.

Средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание туловища из положения лежа на наклонной скамье с фиксацией ног» в начале эксперимента равен 9 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 13 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 9 раз, после эксперимента – 16 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 78 %, в то время как в КГ на 44,4 %.

Следует также заметить, что студенты отмечали доступность предложенных практик, учет индивидуальных возможностей, новизну упражнений, что вызывало положительные эмоции и желание продолжать совершенствовать свое тело.

Список использованных источников

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, Г.С. Крылова, И.М. Бодров, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров ; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – М. : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с.

2. Золотарева Е.Н. Организационно-методические основы занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития. Материалы всер. научнпракт. конф. Благовещенск, 2018. С. 93-103.

3. Иванов, В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №2. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitness-programmy-v-sisteme-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze>. – Дата доступа: 04.01.2024.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 864 с

5. Перфильев, М.В. Атлетическая гимнастика в ВУЗе / М.В. Перфильев, А.В. Скоробогатов: учеб.-метод. пособие. – Ижевск : Удмуртский университет, 2020. – 90 с.

6. Русаков, А.А. Организация физического воспитания в специальных медицинских группах педагогического вуза на основе атлетической гимнастики / А.А. Русаков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №9 (151).

7. Сидоров Д.Г. Теоретические и практические аспекты занятий атлетической гимнастикой. Организационно-методические основы [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 69 с.

Список использованных источников

1. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы // Постановление Совета Министров Республики Беларусь № 54 от 29 января 2021г. <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054> – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054> – Дата доступа: 10.06.2024.
2. Калб, Т.Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т.Л. Калб // Вестник новых медицинских технологий. – Тула, 2015. – № 4. – С.62–64.
3. Коломийцева, Н.С. Использование физических упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста / Н.С. Коломийцева, А.М. Доронин, В.И. Жуков, Н.Х. Кагазежева, Н.В. Доронина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 12–17.
4. Нарский, Г.И. Новые подходы к профилактике и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата детей и подростков / Г.И. Нарский // Мир спорта. – 2007. – № 4(29). – С. 79–82.
5. Сетяев, Н.Н. Условия формирования правильной осанки школьников на уроках физической культуры / Н.Н. Сетяева, М.Ю. Кириллова, В.А. Гриднева // Восемнадцатая Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета : статьи докладов. – Нижневартковск, 2016. – С. 1735–1737.
6. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л.А. Скиндер [и др.] ; – Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 210 с.

ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Г.В. Сафронова¹, аспирант

В.А. Горовой², канд. пед. наук, доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

²УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь.

Введение. Рекреативная физическая культура (РФК) – многогранный феномен в контексте студенческой жизни. РФК – это самая доступная форма поддержания двигательной активности среди студентов нефизкультурных учреждений высшего образования (УВО). Она отвечает не только физическим потребностям молодого человека, но и его субъективным желаниям и возможностям. РФК играет ключевую роль в гармоничном развитии студента, способствуя нормальному функционированию организма и обеспечивая его физическую и психическую устойчивость. Однако, несмотря на широкое распространение и важность РФК, в научной литературе отсутствует единое определение этого термина. Разные авторы рассматривают РФК в разных контекстах, что ведет к разнообразным толкованиям. Так, одни ученые определяют РФК как вид физической культуры, акцентируя внимание на ее систематическом характере и направленности на улучшение физических показателей. Другие видят в РФК форму организации отдыха и досуга, подчеркивая ее релаксирующий и развлекательный характер. Третьи рассматривают РФК как средство всестороннего совершенствования личности, отмечая её вклад в развитие координации, гибкости, силы и выносливости. Некоторые авторы акцентируют внимание на оздоровительном аспекте РФК, отмечая её способность улучшать общее состояние организма, укреплять иммунитет и предупреждать развитие хронических заболеваний. Другая точка зрения подчеркивает психологический компонент

РФК, считая её эффективным средством снятия стресса, улучшения настроения и повышения самооценки. Важно отметить, что РФК также может быть источником удовольствия и позитивных эмоций, что делает ее более привлекательной для студентов, уставших от интенсивного образовательного процесса. РФК представляет собой широкий спектр видов деятельности от простых прогулок до занятий в спортивных секциях.

Целью работы является определение основных категорий РФК.

Результаты исследования. Несмотря на неоднозначность толкования термина «рекреативная физическая культура», многоаспектность его понятийного наполнения, следует выделить основные категории, дающие общее представление о данном феномене. Эти категории РФК в разной содержательной интерпретации выделяются практически во всех существующих ее дефинициях.

Так, проанализировав обозначенные Ю. Е. Рыжкиным [1] основные категории РФК, мы сопоставили их с основными категориями РФК студентов и представили собственные: двигательная активность, субъект деятельности, результат (рисунок 1).

Под двигательной активностью (ДА) понимается мышечная деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. В свою очередь под режимом двигательной активности понимается часть общего режима человека, регламентирующего в соответствии с функциональными возможностями организма активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, трудовые процессы и пр. [2].

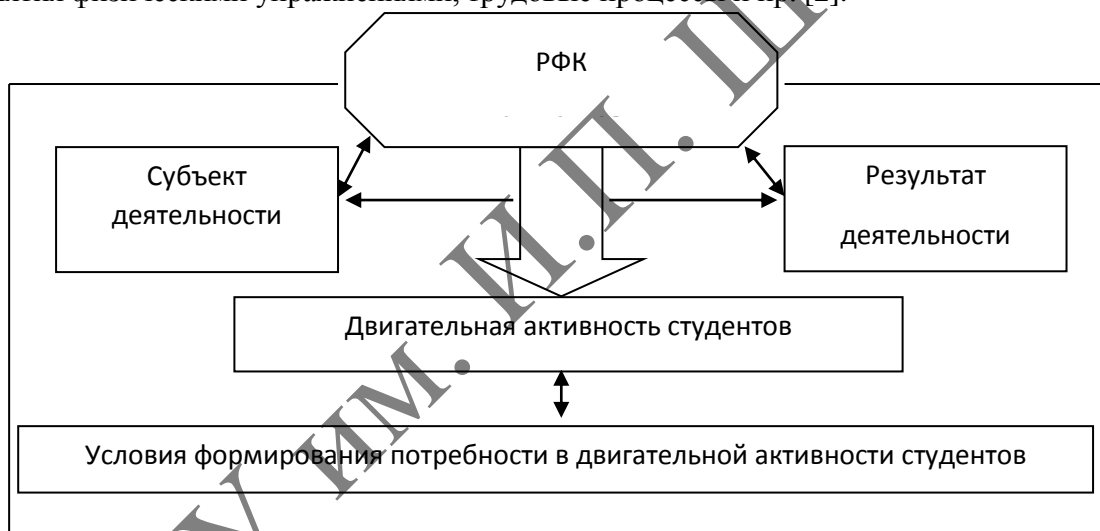


Рисунок 1 – Основные категории РФК студентов

Важность ДА для здоровья неоспорима:

- улучшение физического состояния: регулярная ДА способствует укреплению мышц и костей, повышению выносливости, гибкости, координации и равновесия, снижению риска развития хронических заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и некоторые виды рака;

- повышение умственной активности: физические упражнения стимулируют кровообращение в головном мозге, улучшают его питание, способствуют более эффективной работе нейронов, что положительно сказывается на памяти, внимании, концентрации, креативности и скорости реакции;

- улучшение настроения: во время физических упражнений организм вырабатывает гормоны эндорфины, которые обладают обезболивающим и антидепрессантным эффектом, повышают настроение, чувство удовлетворения и жизненной энергии;

- снижение стресса: ДА помогает справиться со стрессом, улучшая эмоциональное самочувствие и снижая уровень тревожности;

– улучшение сна: регулярная физическая активность способствует более глубокому и спокойному сну, улучшает качество отдыха и восстанавливает силы организма.

Определение индивидуального режима двигательной активности – это ключевой момент для достижения максимальной пользы для здоровья. Важно учитывать возраст, пол, уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний и личные предпочтения.

В таблице представлены нормы недельной двигательной активности студентов, изложенные в работах различных авторов.

Таблица 1 – Нормы недельной двигательной активности студентов в представлениях различных авторов.

Авторы и коллективы	Год	Количество часов в неделю
Виленский М. Я., Минаев Б. Н.	1975	9–12
Назаров П. А.	1977	16–18
Матвеев Л. П.	1982	7–14
Матов В. В.	1984	7–8
Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры	1984	10–14
Фадеев Б. Г.	1986	9–10
Рейзин В. М., Ищенко А. С.	1986	12–15
Программа физического воспитания населения СССР (основные исходные данные)	1990	8–10
Лотоненко А. В.	1995	8–10
Кряж В. Н.	1996	8–10
Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	1999	8–9
Фурманов А. Г.	2014	10–14
Горовой В.А.	2016	9–13

Рассматривая ДА как центральную категорию РФК, необходимо отметить, что в эту работу включают благоприятные условия формирования потребности в ДА, которые группируют по двум направлениям – объективному и субъективному.

К объективным условиям относят, во-первых, реальные возможности свободного выбора вида физической культуры, формы занятий, наличие необходимого свободного времени для занятий физическими упражнениями и др. На второе место по значимости ставят условия состояния материально-технической базы (работа спортивной базы и ее месторасположение, наличие в штате высококвалифицированных специалистов, наличие инвентаря, гигиенические условия и т. д.). На третье место определяют характер проводимых тренировочных или физкультурно-оздоровительных занятий (регулярность, возможность укрепления здоровья или повышения физической подготовленности, возможность участия в спортивно-массовой работе и др.).

К субъективным условиям относят: привычки, взгляды, убеждения, уровень здоровья, возрастно-половые особенности организма, занятость в быту и др.

Специфическим свойством физической рекреации студентов является взаимодействие двух ее основных субъектов: педагога или специалиста по физической культуре и непосредственно студента, включенного в занятия физическими упражнениями. Педагогам в области РФК присущи такие особенности и свойства, как уровень общих и специальных знаний, коммуникативные способности, направленный практический опыт в одном из видов физических упражнений, спорта, в комплексном их применении, организаторские и педагогические способности, уровень общей культуры и мировоззрения и т. д.

Отдельному студенту, группе студентов как субъекту РФК свойственны биологические, психические, социально-демографические характеристики. Их взаимосвязь выражается в том, что каждый отдельный студент имеет свойственный ему уровень физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья, генетически заданных физических и двигательных способностей и прижизненно развитых умений и навыков, характерный тип и подвижность нервных процессов и психических свойств, которые специфическим образом проявляются при выборе форм, видов физкультурно-рекреационной активности и степени ее выражения [3]. Оба субъекта РФК тесно взаимосвязаны, поскольку имеют одну предметную направленность своей деятельности.

Системообразующим признаком РФК является ее конечный результат – рекреационный эффект, который достигается посредством эффективного использования ее человеком.

Существует множество точек зрения, касающихся понимания рекреационного эффекта. РФК является предметом изучения различных научных направлений, и каждая наука подвергает анализу исходный результат со своей позиции. Рассмотрение различных точек зрения о рекреационном эффекте позволяют выделить следующие его аспекты: оздоровительный эффект; образовательный эффект; воспитательный эффект; социально-психологический эффект; «физкультурный» эффект. Естественно, перечисленные аспекты рекреационного эффекта проявляются системно [3].

Общими для физической культуры и РФК результатами являются [4]: 1) совокупность биологических, морфологических свойств и качеств человека, обеспечивающих оптимальное физическое состояние; 2) общая физическая подготовленность – определенный объем двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, необходимых для успешного осуществления общего процесса жизни и деятельности; 3) необходимый объем оптимально развитых двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, обеспечивающих успешное выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, игровых и соревновательных видов деятельности; 4) здоровье – нормальное физическое и психическое состояние человека, отдельных групп населения или общества в целом, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных состояний в организме, способствующее полноценному функционированию человека в трудовой, бытовой, общественно-политической и других сферах жизнедеятельности; 5) рационализация досугового времяпрепровождения, отвлечение от вредных привычек; 6) оптимизация и рационализация двигательного режима в соответствии с социально-демографическими, биологическими особенностями различных категорий людей.

Выводы. Выделенные категории РФК являются базовыми и представляют собой специфические ее признаки, без которых РФК не может существовать как объективное социальное явление.

Список использованных источников

1. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю.Е. Рыжкин. – СПбРГПУ им. А.И. Герцена «Образование», 2003. – 96 с.
2. Черенко, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности / В.А. Черенко, В.А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та. імя І.П. Шамякіна. – 2015. – № 2 (46). – С. 59–64.
3. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – 179 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск., Тесей, 2003. – 528 с.

Г.А. Васенин, И.В. Машошина // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 140-летию Белгородского государственного национального исследовательского университета / Под общей редакцией И.Н. Никулина. – Белгород : Издательский дом «Белгород», 2016. – С. 185–191.

4. Серых, А.Б. Социальный и профессиональный аспекты формирования у студентов компетентности здоровьесбережения / А. Б. Серых, Е. И. Мычко, А.Е. Якубовская // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 29–31.

5. Таланцева, В.К. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой / В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова, Т.Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 2. – С. 113.

6. Уваров, В.А. Научное обоснование совершенствования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» на современном этапе / В.А. Уваров // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : материалы междунар. науч.-практ. конф. [Электронный ресурс] / – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – С. 78–84.

7. Устинов, И.Е. Сравнение результатов юношей и девушек относительно норм комплекса ГТО / И.Е. Устинов // Мир педагогики и психологии. – 2017. – № 4(9). – С. 79–86.

8. ФГОС ВО (3++) по направлениям бакалавриата // Портал Федеральных образовательных стандартов высшего образования: [сайт]. – URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (дата обращения 26.08.2024).

МЕТОДОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В КОНТЕКСТЕ ТРЕБОВАНИЙ СТАНДАРТА 3+

Стрельцов В.А. канд. пед. наук, доцент, strelez.46@mail.ru

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»,
г. Белгород, Россия

В.П. Павлов, канд. пед. наук, доцент

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Разрабатываемая в последнее время в контексте гуманистических ценностей парадигма человеческой целостности рассматривается методологической основой проектирования образовательного процесса по физической культуре в вузе (ФК). Целостное развитие личности предполагает различение процессов социализации и индивидуализации. Если социализация предусматривает усвоение форм культуры, всеобщих норм и способов деятельности, то индивидуализация предполагает формирование и реализацию субъектности, творческой активности, уникальности личности в процессе усвоения социального. [1; 2; 6; 8].

В специальной литературе отмечается, что образование по ФК в вузе не реализует методологию диалектического единства социально-общего и индивидуально-особенного, позволяющей в полной мере реализовать принцип целостного подхода. В этой связи, на этапе проектирования учебного процесса по ФК важно обеспечить, с одной стороны, обязательное усвоение студентами необходимого минимума учебного материала, с другой – предоставить индивидуальную самостоятельность и учесть исключительность каждого обучающегося.

Новые Стандарты образования в вузах обеспечивают возможность решения этой задачи. Согласно Стандарту 3+ учебная дисциплина «Физическая культура» (ФК) подразделяется на базовую часть и элективные курсы, такой подход позволяет гармонизировать интересы общества и личности. Базовая ФК ориентирована на освоение инвариантного содержания, являющегося педагогически адаптированным содержанием социального опыта, то есть удовлетворяет потребности общества в воспроизводстве ФК. Элективные курсы предоставляют возможность выбора видов двигательной деятельности в соответствии со своими склонностями и интересами, способствуя раскрытию индивидуальности, то есть удовлетворяют потребности личности.

Кроме того, при таком подходе возможно более успешное решение многоплановых задач, решаемых предметом «Физическая культура». Исследования показывают, что практические занятия по ФК в рамках учебной группы в сетке общего расписания имеют более высокий потенциал для решения образовательных задач. Практические занятия по элективному курсу в группе, укомплектованной из числа студентов учебных групп разных специальностей по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, являются оптимальной формой решения развивающих задач, обеспечивающих повышение физических кондиций студентов и их спортивно-техническую подготовку [2; 5].

Реализация образовательного потенциала ФК предполагает проведение лекционных, методико-практических и практических занятий. Содержание теоретической подготовки должно быть направлено на ценностно-смысловую ориентировку студентов в пространстве физической культуры. Содержание методико-практических занятий целесообразно ориентировать на освоение способов самооценки своего физического потенциала. Инвариантное содержание практических занятий необходимо ориентировать, прежде всего, на освоение прикладных видов двигательной деятельности: легкая атлетика, плавание и оздоровительная гимнастика. Содержание этих учебных курсов должно иметь пропедевтическую направленность, обеспечивая приобщение студентов к физкультурной деятельности. Ориентация не на технический тренаж и достижение конкретных нормативных требований, а на обеспечение основных условий становления физкультурной деятельности: формирование мотивации на основе ценностно-смысловой ориентации образовательного процесса; построение учебной деятельности в режиме диалога, совместного поиска и сотрудничества [3; 4; 6; 9].

Специфика направленности и содержания базовой ФК обуславливает необходимость достижения следующих образовательных результатов:

- знания студентом своего физического потенциала: физического состояния, физического развития, физической подготовленности;
- умения оценивать свои физические кондиции в аспекте социальных требований и личностных устремлений;
- положительное отношение к физкультурной деятельности;
- ориентировка в пространстве физической культуры.

Достижение этих результатов, с учетом объема базовой ФК – 72 часа, целесообразно проектировать на 1 семестр в рамках учебных групп в сетке общего расписания из расчета 4 часа в неделю. При проектировании конкретных видов, тем занятий, цели должны быть конкретизированы на взаимосвязанные задачи, реализация которых происходит в сравнительно небольшие, ограниченные рамки учебного времени, а простота и оперативность получения обратной связи позволяет сделать этот процесс подконтрольным и завершенным.

Направленность учебных занятий, актуализирующая базовую потребность человека в самопознании, создаёт необходимые предпосылки для перехода к элективному курсу, педагогической задачей которого, является индивидуальная реализация физического потенциала студента в условиях избранной физкультурной деятельности. Для решения этой задачи целесообразно планировать учебно-тренировочный процесс из расчета 4 часа

в неделю со второго по шестой семестры и по два часа самостоятельной работы, чтобы обеспечить необходимый минимум физической нагрузки для получения тренировочного эффекта.

В целях более полного удовлетворения физкультурно-спортивных потребностей студентов элективные дисциплины целесообразно проектировать по трем основным направлениям: спортивное, оздоровительно-рекреативное и реабилитационное [7].

Спортивные группы необходимо комплектовать из числа студентов, имеющих, как правило, опыт занятий определенным видом спорта, желающих совершенствоваться в нем и выступать на соревнованиях различного уровня. Содержание занятий должно иметь тренировочную направленность и планироваться по возможности во второй половине дня, как наиболее благоприятный период для занятий спортом. К работе в спортивных группах необходимо привлекать преподавателей, склонных к тренерской работе и имеющих высокий уровень технической подготовленности.

Оздоровительно-рекреативное направление ориентировано на студентов, которые мотивированы на инструментальное использование средств физической культуры для решения утилитарных задач: снижение веса, повышение работоспособности, укрепление здоровья, коррективировка фигуры, воспитание морально-волевых качеств и др. Эти задачи реализуются, как правило, такими видами двигательной деятельности, как атлетизм, аэробика и ее разновидности, оздоровительное плавание, корригирующая гимнастика, туризм, настольный теннис, легкая атлетика и др. К работе в этих группах по возможности привлекать нужно преподавателей, владеющих технологией личностно-ориентированного образования и личным опытом занятий конкретным видом.

Для реабилитационного блока, ориентированного на студентов специального учебного отделения, целесообразно разрабатывать программы, содержание которых обусловлено теми отклонениями в состоянии здоровья, которые наиболее массово проявляются среди студентов вуза. К работе в этих группах необходимо привлекать преподавателей, прошедших соответствующие курсы повышения квалификации.

Для оценки качества освоения учебного материала целесообразно разрабатывать балльно-рейтинговую систему. Ее использование обусловлено необходимостью максимально возможного учета многообразных форм физкультурно-спортивной активности студентов. Подобная система апробирована в БелГУ, в ней предполагается, что зачетные баллы можно получить не только за посещение лекций, практических занятий и сдачу контрольных нормативов, но и за другие формы работы (участие в спортивных соревнованиях в зависимости от ранга, в их судействе, наличие спортивных разрядов и званий, занятия в спортивных организациях за пределами университета и т. д.).

Опыт работы по использованию балльно-рейтинговой системы показал, что она позволяет значительно упростить возможность получения зачета по физической культуре без снижения качества усвоения учебного материала.

Список использованных источников

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова // Монография. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

2. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации [Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 206–2026 гг.] [Текст] / В.К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – с 2–6.

3. Виленский, М.Я. Гуманитарная парадигма образования в высшей школе. Актуальные проблемы образования в условиях его модернизации: Мат-лы Межд. науч.-практ. конф., 15–16 марта 2007 г., Москва, МПГУ: В 2-х ч. – Ч. 1. – М. : МАНПО, 2007.

4. Здоровье нации – основа процветания России : Материалы X Всероссийского форума (Москва 28–30 апреля 2016 г.) – Общероссийская общественная организация «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИЙ», 2016. – 489 с.

5. Лубышева, Л.И. Спорт, спортивный стиль жизни и здоровье молодежи [Текст] / Л.И. Лубышева / Материалы 4-го Международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех, проблемы здоровья, рекреации и реабилитации». – Киев : Здоровье, 2000. – С. 530–531.

6. Масалова, О.Ю. Концепция формирования ценностных отношений студентов к физической культуре / О.Ю. Масалова // Дисс. на соиск. ученой степени д. пед. н. – М. : 2014. – 614 с.

7. Никулин, И.Н. К вопросу о совершенствовании образовательного процесса по физической культуре / И.Н. Никулин, Я.И. Гончарук // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе. Мат. Всерос. науч.-метод. конф. (1-4 февраля 2017 г.). – М. : Изд. центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина. Москва, 2017 – С. 19-22.

8. Пономарев, Г.Н. Стратегия развития физической культуры в условиях реализации ФГОС ВПО / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 4. – С. 21–24.

9. Стрельцов, В.А. Формирование ценностно-смыслового отношения студентов к физической культуре / Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: мат.-лы XV Юбилейной Всерос. с междунар. участ. науч. конф. под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут. Гос. Ун-т ХМАО-Югры. – Сургут : ИЦ СурГУ, 2016. – Т. 1. – С.103–109.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВКЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.В. Юрошкевич, jadirashid@mail.ru

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются научно-методические подходы к тренировке координационных способностей у студентов факультета физической культуры. Анализируются теоретические и практические аспекты развития координации, а также предлагаются методические рекомендации для повышения эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: координационные способности, физическая культура, методика тренировки, студенты, педагогическая деятельность.

Введение. Студенты факультета физической культуры – это будущие специалисты в области физического воспитания и спорта, которые должны обладать высоким уровнем развития координационных способностей. Эти навыки влияют на качество и эффективность их педагогической деятельности, позволяя легче и быстрее осваивать новые и сложные двигательные действия, а также демонстрировать их на практике, используя наглядный метод обучения. Кроме того, координационные способности способствуют повышению адаптационных возможностей студентов к различным условиям обучения и труда, а также к профилактике травматизма и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях. Это требует