

ISSN 2079-5653

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ

**Белорусского государственного университета
физической культуры**

Сборник научных трудов

Основан в 1997 году ♦ ♦

Выпуск 24

Минск
БГУФК
2021

УДК 796.001(081)
ББК 75
У91

В сборнике представлены научные труды в сфере спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва, медико-биологического и психологического сопровождения тренировочной деятельности, олимпийского образования, актуальных направлений развития и совершенствования оздоровительной физической культуры, реабилитации, физической культуры в системе образования, технологий повышения профессионального мастерства специалистов физической культуры, современных тенденций развития маркетинга и экономики спорта, инновационных технологий в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения.

Сборник предназначен для специалистов отрасли «Физическая культура, спорт и туризм».

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Р е д а к ц и о н н а я к о л л е г и я :

Главный редактор

д-р экон. наук, доц. *С. Б. Репкин*

Заместитель главного редактора

канд. пед. наук, доц. *Т. А. Морозевич-Шилюк*

Ч л е н ы р е д к о л л е г и и :

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко,*

канд. пед. наук, доц. *В. Е. Васюк,*

канд. пед. наук, доц. *Р. Э. Зимницкая,*

д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский,*

д-р экон. наук, проф. *Г. А. Королёнок,*

д-р психол. наук, проф. *Л. В. Марищук,*

д-р биол. наук, проф. *С. Б. Мельнов,*

д-р пед. наук, д-р биол. наук, доц. *А. А. Михеев,*

д-р экон. наук, проф. *Д. А. Панков,*

канд. пед. наук, доц. *М. Д. Панкова,* ♦

канд. биол. наук, доц. *И. Н. Рубчяня,*

д-р пед. наук, доц. *Н. Б. Сотский,*

д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов,*

д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич*

УДК 796.001(081)

ББК 75

© Оформление. Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической культуры», 2021

1. Борисова, В. В. *Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников* / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. – Тула : Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, 2011. – 84 с.

2. Горцев, Г. *Ничего лишнего : аэробика, фитнес, шейпинг* / Г. Горцев. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 256 с.

3. Клочко, Н. В. *Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста* / Н. В. Клочко, Т. Ю. Логвина // *Пралеска*. – 2019. – № 3. – С. 3–7.

4. Кузьмина, С. В. *Влияние занятий фитбол-аэробики на коррекцию опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста* / С. В. Кузьмина // *Педиатрия Санкт-Петербурга : опыт, инновации, достижения : материалы рос. форума*. – 2011. – С. 113–114.

5. Лисицкая, Т. С. *Степ-аэробика* / Т. С. Лисицкая. // *Спорт в школе*. – 2009. – № 13. – С. 12–16.

6. Сайкина, Е. Г. *Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой* / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2011. – 114 с.

7. Сайкина, Е. Г. *Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях* / Е. Г. Сайкина. – СПб., 2008. – 68 с.

УДК 7967012.68

САМОЙЛЮК Татьяна Анатольевна

*Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Брест, Республика Беларусь*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГФОК

В статье проанализированы показатели развития физических способностей студентов под воздействием применения различных методик, направленных на их подготовку к сдаче нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Определена эффективность разработанной методики по развитию физических способностей у студентов с акцентом воздействия на группы мышц, участвующих при выполнении контрольных тестов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

Ключевые слова: студенты; физические качества; нормативные требования; показатели; физическая подготовленность; методика; комплекс.

THE EFFECTIVENESS OF THE METHODOLOGY OF STUDENTS PREPARATION TO PASSING THE REGULATORY REQUIREMENTS OF THE STATE SPORTS AND RECREATION COMPLEX

The indicators of the physical abilities development in students as a result of the use of various methods aimed at preparing them to pass the regulatory requirements of the State Sports and Recreation Complex (SSRC) of the Republic of Belarus are analyzed in the article.

The effect of the developed technology aimed at development of physical qualities in students with an emphasis on the impact on the muscle groups involved in the performance of control tests of the State Sports and Recreation Complex is determined.

Keywords: students; physical qualities; regulatory requirements; indicators; physical fitness; methodology; complex.

Введение. В результате изучения литературы по вопросу эффективности традиционной системы физического воспитания выявлен низкий уровень физической подготовленности студенческой молодежи [1, 4, 6, 7, 8].

Введенный в данной ситуации Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс (ГФОК) еще больше демонстрирует существующую проблему.

Система физического воспитания учреждений образования высших учебных

заведений недостаточно эффективна для решения поставленных задач ГФОК. Это обусловлено рядом факторов, в том числе отсутствием методик, способствующих подготовке студентов к сдаче нормативных требований ГФОК.

Имеется немало работ, посвященных использованию различных средств физического воспитания в учебном процессе, которые направлены на улучшение физической подготовленности студентов [2, 3, 5]. К тому же ни в одной из имеющихся работ не имеется разработанной методики по подготовке студентов к выполнению всех тестов ГФОК.

В связи с этим все более актуальной становится проблема поиска методик с целью подготовки студентов к сдаче нормативных требований ГФОК.

Цель исследования – изучение эффективности различных методик, направленных на подготовку студентов к сдаче нормативных требований ГФОК.

Задачи исследования.

– определить изменения показателей физической подготовленности студентов в зависимости от применения различных методик подготовки;

– выявить успешность выполнения нормативных требований ГФОК в зависимости от применяемых методик в учебном процессе.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе учреждения образования «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина». Был проведен педагогический эксперимент с сентября 2020 по май 2021 г. В нем принимали участие студенты (юноши) первых курсов исторического, юридического и физико-математического факультетов. Были созданы: контрольная группа (КГ), экспериментальная группа 1 (ЭГ-1) и экспериментальная группа 2 (ЭГ-2). Наполняемость групп: КГ – 17 человек, ЭГ-1 – 15 человек и ЭГ-2 – 15 человек.

Занятия в контрольной группе студентов проводились в соответствии с учебной программой, без целенаправленной методики по развитию их физических способностей.

В процессе исследования экспериментальная группа 1 занималась по разработанной автором методике с применением средств для развития физических способностей у студентов с акцентом воздействия на группы мышц, участвующих при выполнении контрольных тестов ГФОК. Вариант методики для студентов ЭГ-1 включал в себя упражнения специально-подготовительного характера с учетом структуры соревновательного движения (теста), а также с определением компонентов этой структуры и связи с контрольным тестом.

Вариант методики ЭГ-1 представлен физическими упражнениями, которые имеют сходство в работе мышц, принимающих участие при выполнении контрольных тестов, имеющих одинаковые кинематические и динамические характеристики.

В данный вариант методики входят физические упражнения для специальной подготовки студентов к выполнению нормативов скоростного характера: бег на 30 м, скоростно-силового и силового (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), поднимание и опускание туловища из положения лежа и подтягивание на высокой перекладине, а также для развития гибкости и подготовке студентов к выполнению норматива – наклон вперед, сидя на полу. Включены и упражнения аэробного характера.

Вариант авторской экспериментальной методики для студентов ЭГ-2 представлен упражнениями общеподготовительного характера для развития основных физических качеств без целенаправленной подготовки к сдаче нормативных требований ГФОК.

Организация и общая структура занятий, цели, задачи совпадали с общепри-

нятыми для физического воспитания, отличительными являлись только средства достижения этих целей.

Подготовительная и заключительная часть занятия испытуемых групп имели общую направленность и содержание.

Основная часть занятий ЭГ-1 и ЭГ-2 студентов отличалась содержанием, представленным в специальных комплексах, разработанных на каждый месяц (с продолжительностью 30–35 мин основной части занятий) и на весь учебный год.

Следует отметить, что методика ЭГ-1 не отличалась от методики ЭГ-2 направленностью и сочетанием физических качеств, а также их процентной величиной.

Различие методики для ЭГ-1 и ЭГ-2 – в содержании физических упражнений. Использование экспериментальных методик в основной части занятий ЭГ-1 и ЭГ-2 направленных на развитие физических способностей студентов соответствует решению задач при прохождении материала различных разделов типовой учебной программы.

Разработанные методики для ЭГ-1 и ЭГ-2 применялись поэтапно, с учетом ранее выявленных показателей, характеризующих степень развития физических способностей студентов:

– в начале первого учебного семестра (сентябрь) развитию скоростных способностей отводилось 25,0 %, скоростно-силовых – 30,0 %, выносливости – 30,0 %, гибкости – 15,0 % (при прохождении раздела программы «легкая атлетика»);

– в течение первого семестра (октябрь) развитию скоростных способностей отводилось 25,0 %, скоростно-силовых – 30,0 %, выносливости – 40,0 %, гибкости – 5,0 % (при прохождении раздела программы «легкая атлетика»);

– в ноябре скоростно-силовым способностям отводилось 30,0 %, координационным – 25,0 %, силовым – 30,0 %, гибкости – 15,0 % (при прохождении раздела программы «спортивные игры»);

– в конце первого учебного семестра (декабрь) развитию силовых способностей отводилось 40,0 %, скоростно-силовых – 30,0 %, координационных – 20,0 %, гибкости – 10,0 % (при прохождении раздела программы «спортивные игры»);

– в начале второго семестра (февраль) направленность на силовые способности составляла 40,0 %, скоростно-силовые – 30,0 %, координационные – 10,0 %, гибкость – 20,0 % (при прохождении раздела программы «спортивные игры»);

– в течение второго семестра (март) направленность на силовые способности составляла 30,0 %, скоростно-силовые – 30,0 %, координационные – 30,0 %, гибкость – 10,0 % (при прохождении раздела программы «спортивные игры»);

– в апреле скоростно-силовым способностям отводилось 30,0 %, скоростным – 20,0 %, силовым – 10 %, выносливости – 35,0 %, гибкость – 5,0 % (при прохождении раздела программы «легкая атлетика»);

– в конце второго учебного семестра (май) развития скоростных – 25,0 %, скоростно-силовых – 25,0 %, силовых – 10 %, выносливости – 35,0 %, гибкость – 5,0 % (при прохождении раздела программы «легкая атлетика»).

Применялись основные методические положения: процесс развития физических способностей у студентов был непрерывен; объем нагрузки в течение года постоянно увеличивался; физическая нагрузка в течение месяца и года изменялась с учетом адаптации организма студентов; количество физических упражнений в комплексе не изменялось, претерпевались изменения в дозировке упражнений и в количестве подходов их выполнения.

Для определения физической подготовленности студентов нами использовались контрольные тесты Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса, которые представлены следующими видами: бег на 30 м, (с), прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук

в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, (кол-во раз), челночный бег 4×9 м, (с), бег 3000 м, (мин, с), наклон вперед из исходного положения сидя (см).

Анализ полученных результатов исследования свидетельствует, что исходные среднеарифметические показатели тестирования физической подготовленности студентов однородны (во всех группах) и между этими показателями не наблюдается статистически достоверных различий.

Статистически значимые различия между исследуемыми показателями физической подготовленности студентов КГ и ЭГ-1 в конце эксперимента позволяют отметить позитивные изменения, с достоверным приростом в ЭГ-1 (таблица 1).

Так, скоростные способности, проявившиеся в беге на 30 м, достоверно улучшились у студентов ЭГ-1 по сравнению с показателями студентов КГ ($p < 0,05$).

Силовые способности, исследуемые с помощью тестов (подтягивание на высо-

кой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, а также поднимание туловища из исходного положения лежа на спине), увеличились у студентов ЭГ-1 по сравнению с показателями студентов КГ, достигнув статистически достоверных различий ($p < 0,05$).

Полученные данные скоростно-силовых способностей (на примере прыжка в длину с места) студентов ЭГ-1 превосходят скоростно-силовые показатели студентов КГ, и между результатами ЭГ-1 и КГ отмечены статистически достоверные различия ($p < 0,05$).

Координационные способности, требуемые для успешного выполнения теста челночного бега 4×9 м, достоверно увеличились в течение учебного года у студентов ЭГ-1 ($p < 0,05$).

Показатели гибкости (тест «наклон вперед из исходного положения сидя») достоверно увеличились у студентов ЭГ-1 в сопоставлении с данными гибкости у студентов КГ ($p < 0,01$).

Таблица 1. – Изменение показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной группы 1

| Показатели | Результат | Контрольная группа | | Экспериментальная группа 1 | | Статистические параметры | |
|---|-----------|--------------------|----------|----------------------------|----------|--------------------------|-------|
| | | \bar{x} | σ | \bar{x} ♦ | σ | t | p |
| Бег 30 м, с | исходный | 4,81 | 0,3 | 4,80 | 0,2 | 0,462 | >0,05 |
| | конечный | 4,71 | 0,2 | 4,50 | 0,2 | 4,067 | <0,05 |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | исходный | 4,50 | 4,2 | 4,30 | 3,8 | 0,194 | >0,05 |
| | конечный | 4,60 | 3,3 | 10,0 | 3,1 | 5,500 | <0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | исходный | 33,0 | 7,5 | 31,0 | 6,6 | 0,551 | >0,05 |
| | конечный | 34,7 | 7,5 | 46,4 | 5,8 | 6,758 | <0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | исходный | 42,0 | 7,8 | 40,0 | 6,14 | 1,113 | >0,05 |
| | конечный | 43,0 | 7,7 | 55,0 | 5,01 | 7,226 | <0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | исходный | 206,0 | 18,30 | 208,0 | 10,2 | 0,528 | >0,05 |
| | конечный | 213,0 | 15,10 | 240,0 | 5,39 | 9,376 | <0,05 |
| Челночный бег 4×9 м, с | исходный | 10,2 | 0,2 | 10,3 | 0,4 | 0,495 | >0,05 |
| | конечный | 9,92 | 0,3 | 9,3 | 0,2 | 8,986 | <0,05 |
| Наклон вперед и. п. сидя, см | исходный | +3,5 | 2,1 | +2,5 | 1,9 | 1,965 | >0,05 |
| | конечный | +5,0 | 2,4 | +15,9 | 2,8 | 16,452 | <0,01 |
| Бег 3000 м, мин | исходные | 16,0 | 2,8 | 17,5 | 3,9 | 1,737 | >0,05 |
| | конечные | 15,7 | 1,7 | 14,20 | 0,83 | 4,342 | <0,05 |

Общая выносливость, проявляемая в беге на 3000 м, улучшилась у студентов ЭГ-1. Результаты бега на 3000 м студентов ЭГ-1 превосходят показатели КГ студентов с достоверностью ($p < 0,05$).

Несмотря на то, что у студентов ЭГ-1 результаты в беге на 3000 м существенно улучшились, достигнутый уровень недостаточен для выполнения нормативов ГФОК. Вероятно, необходим больший объем беговой нагрузки с применением ее в более длительном временном отрезке.

Таким образом, применяемая методика по развитию физических способностей у студентов ЭГ-1 с акцентом воздействия на группы мышц, участвующих в выполнении контрольных тестов ГФОК, достоверно улучшает результаты физической подготовленности, что свидетельствует об эффективной реализации разработанной методики.

Поэтому эта методика является одним из решающих факторов улучшения фи-

зической подготовленности студентов, на основе которой базируется успешная сдача нормативных требований ГФОК, т. е. она может применяться в процессе обучения студентов в высших учебных заведениях.

Полученные результаты исследования об изменениях показателей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ-2 за учебный период представлены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2, исходные показатели в беге на 30 м студентов КГ и ЭГ-2 статистически достоверно не отличаются. К концу педагогического эксперимента показатели в беге на 30 м улучшились в обеих группах с различными темпами прироста, но это не привело к достоверным статистическим различиям.

Аналогичная картина наблюдается и в контрольном тесте – поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 60 с. Темпы прироста теста на силу в течение года в поднимании туловища КГ и ЭГ-2 студентов не способствовали значительному приросту показателей.

Таблица 2. – Изменение показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной группы 2

| Показатели | Результат | Контрольная группа | | Экспериментальная группа 2 | | Статистические параметры | |
|---|-----------|--------------------|----------|----------------------------|----------|--------------------------|-------|
| | | \bar{x} | σ | \bar{x} | σ | t | p |
| Бег 30 м, с | исходный | 4,81 | 0,3 | 4,82 | 0,2 | 0,768 | >0,05 |
| | конечный | 4,71 | 0,2 | 4,55 | 0,2 | 1,968 | >0,05 |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | исходный | 4,50 | 2,2 | 4,40 | 3,2 | 0,139 | >0,05 |
| | конечный | 4,60 | 2,3 | 7,60 | 3,9 | 3,685 | <0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | исходный | 33,0 | 7,5 | 30,0 | 9,8 | 0,901 | >0,05 |
| | конечный | 34,7 | 7,5 | 40,8 | 6,7 | 3,925 | <0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | исходный | 42,0 | 7,8 | 41,0 | 8,1 | 0,489 | >0,05 |
| | конечный | 43,0 | 7,7 | 46,0 | 6,8 | 1,625 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | исходный | 206,0 | 18,3 | 205,0 | 17,3 | 0,217 | >0,05 |
| | конечный | 213,0 | 15,1 | 230,0 | 7,8 | 5,567 | <0,05 |
| Челночный бег 4×9 м, с | исходный | 10,2 | 0,2 | 10,1 | 0,7 | 0,068 | <0,05 |
| | конечный | 9,92 | 0,3 | 9,50 | 0,5 | 3,945 | <0,05 |
| Наклон вперед и. п. сидя, см | исходный | +3,5 | 2,1 | +3,7 | 1,8 | 0,201 | >0,05 |
| | конечный | +5,0 | 2,4 | +10,5 | 2,3 | 9,290 | <0,01 |
| Бег 3000 м, мин | исходные | 16,0 | 2,8 | 16,6 | 2,5 | 0,902 | >0,05 |
| | конечные | 15,7 | 1,7 | 14,6 | 2,9 | 1,792 | >0,05 |

В таких контрольных тестах, как: «подтягивание на высокой перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «прыжок в длину с места», «челночный бег 4×9 м», «наклон вперед из исходного положения сидя» между исходными показателями КГ и ЭГ-2 студентов не наблюдается статистических различий. Эти изменения были отмечены к концу эксперимента.

В беге на 3000 м у студентов КГ и ЭГ-2 наблюдается незначительный прирост результатов, и между показателями КГ и ЭГ-2 в конце эксперимента не отмечено статистически значимых различий.

Таким образом, следует отметить, что в показателях студентов ЭГ-2 по сравнению с показателями КГ, характеризующими проявление основных физических способностей, темпы прироста выше и в большинстве контрольных тестов выявлены статистически достоверные различия. Это объясняется применением разработанной методики.

Следовательно, применение разработанной методики по развитию физических способностей у студентов без целенаправленной подготовки к сдаче нормативных требований ГФОК способствует достаточно эффективному развитию физических способностей у студентов ЭГ-2, но не во всех изучаемых видах испытаний.

Проведенный анализ полученных результатов физической подготовленности студентов ЭГ-1, КГ и ЭГ-2 показал, что наиболее эффективной методикой в подготовке к сдаче нормативов контрольных тестов является методика, применяемая в ЭГ-1, направленная на развитие физических способностей с акцентом воздействия на группы мышц, участвующих в выполнении контрольных тестов ГФОК. Разработанная методика позволила студентам ЭГ-1 к концу эксперимента справиться с нормативами во всех тестах, за исключением контрольного упражнения «подтягивание на высокой перекладине» и бега на 3000 м (таблица 3).

Таким образом, проблема физической подготовленности студентов к выполнению нормативных требований ГФОК состоит в ее низком уровне.

Одним из путей решения проблемы повышения уровня физической подготовленности студентов к успешной сдаче нормативов ГФОК является использование экспериментальной методики ЭГ-1 по развитию физических качеств с акцентом воздействия на группы мышц, участвующих при выполнении контрольных тестов ГФОК.

Таблица 3. – Количественные показатели физической подготовленности студентов первого курса, не сдавших нормативные требования ГФОК, %

| Показатели | До эксперимента | | | После эксперимента | | |
|---|-----------------|------|------|--------------------|------|------|
| | КГ | ЭГ-1 | ЭГ-2 | КГ | ЭГ-1 | ЭГ-2 |
| Бег на 30 м, с | 23,5 | 66,7 | 46,6 | 23,5 | – | 6,6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 70,6 | 66,7 | 60,0 | 58,9 | – | 20,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 64,7 | 80,0 | 73,3 | 58,9 | – | 40,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 82,4 | 86,6 | 80,0 | 82,4 | 26,7 | 60,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 88,2 | 100 | 80,0 | 82,3 | – | – |
| Челночный бег 4×9 м, с | 64,7 | 60,0 | 46,6 | 23,5 | – | 13,3 |
| Наклон вперед и. п. сидя, см | 94,1 | 93,3 | 93,3 | 82,4 | – | 46,7 |
| Бег 3000 м, мин | 100 | 100 | 100 | 100 | 80,0 | 93,3 |

1. Жадько, Д. Д. Динамика физической подготовленности студентов УО «ГрГМУ» в течение учебного года / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // *Здоровье для всех : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф.*, Пинск, 23–24 апреля 2015 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.] ; Полесский гос. ун-т ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2015. – С. 68–70.

2. Кабачкова, А. В. Двигательная активность студенческой молодежи / А. В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю. С. Фролова // *Вестн. Томс. гос. ун-та.* – 2015. – № 392. – С. 175–178.

3. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

4. Прокопенко, В. И. Доминирующие физические качества как основа повышения физической подготовленности студентов / В. И. Прокопенко, С. Л. Усолицева, А. В. Симонов // *Образование и наука : Изв. УРОАО.* – Прил. № 3, октябрь, 2006. – С. 48–60.

5. Салеев, Э. Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов - первокурсников / Э. Р. Салеев // *Фундаментальные исследования (Москва).* – 2014. – № 12. – С. 529–533.

6. Самойлюк, Т. А. Готовность студентов к выполнению нормативов ГФОК Республики Беларусь / Т. А. Самойлюк, Т. С. Демчук // *Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр.*, Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилук (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 1. – С. 277–282.

7. Самойлюк, Т. А. Особенности физической подготовленности студенческой молодежи к сдаче норм ГФОК Республики Беларусь / Т. А. Самойлюк // *Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт : тенденции, традиции, инновации : междунар. науч.-практ. конф., Севастополь 6–7 октября 2020 г. : сб. науч. тр. / ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского» – Симферополь, 2020.* – С. 223–230.

8. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов : моногр. / О. В. Хижевский, Р. И. Купчинов. – Минск, 2019 – 404 с.

УДК 37.018.523:796.1

СНЕЖИЦКИЙ Павел Владимирович, канд. пед. наук, доцент

Гродненский государственный аграрный университет,

Гродно, Республика Беларусь

ШКУДА Елена Валерьевна

Мижевичская средняя школа Слонимского района,

Мижевичи, Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

В настоящее время актуальной задачей, которая стоит перед сельскими учреждениями образования, является привитие учащимся потребности в рациональном движении как основе здорового образа жизни, навыки которого формируются в процессе физкультурно-оздоровительной и двигательной-активной досуговой деятельности. Цель статьи – актуализация проблемы формирования двигательной культуры сельских школьников средствами физического воспитания в пришкольном летнем спортивно-оздоровительном лагере. Создание благоприятных педагогических условий для реализации форм физкультурно-оздоровительной деятельности на основе современных оздоровительных технологий имеет положительный результат, получение которого возможно в образовательно-оздоровительном процессе при следовании следующей технологической цепочке (алгоритму): формирование, применение, экстраполяция и трансляция знаний, практических умений и двигательных навыков воспитанниками оздоровительного лагеря остальным субъектам образовательного пространства сельской школы. Предлагаемая статья может быть полезна заместителям директора по воспитательной работе, учителям физической культуры и здоровья, педагогам дополнительного образования, а также ученым, работающим над изучением указанной проблемы.

Ключевые слова: оздоровительный лагерь; двигательная активность; внеклассная работа; сельские школьники.