

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА, ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

Сборник материалов докладов
XXIV Республиканской студенческой научно-практической конференции

Брест, 24–25 апреля 2024 года

Брест
БрГУ им. А.С. Пушкина
2024

УДК 338.483.1(082)+796-05:613.0+613.75:615.825
ББК 65.433+75.0:53.54+75.1

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент **К.И. Белый** (гл. редактор)
канд. биол. наук, доцент **М.В. Головач**
канд. пед. наук, доцент **Т.С. Демчук**
канд. псих. наук, доцент **В.М. Заика**
маг. пед. наук, старший преподаватель **Л.С. Титова**

Рецензенты

канд. пед. наук, доцент **Н.В. Орлова**
канд. пед. наук, профессор **В.Г. Ярошевич**

П 78 **Проблемы** физической культуры, спорта и туризма, здоровья детей и молодежи : сборник материалов докладов XXIV Республ. студенч. научно-практич. конф., Брест, 24-25 апреля 2024 г. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; редкол.: К.И. Белый (гл. ред.). – Брест : БрГУ, 2024 – 525 с.

В сборник включены материалы докладов студентов и магистрантов БрГУ имени А.С. Пушкина, а также других вузов Республики Беларусь по актуальным проблемам теории и практики физической культуры, различных видов спортивной деятельности, а также здоровья детей и молодежи. Тематика докладов отражает направления работы студенческих научно-исследовательских объединений в 2023–2024 учебном году.

Материалы могут быть использованы в работе преподавателями, научными работниками, аспирантами, магистрантами, студентами.

Ответственность за языковое оформление и содержание материалов издания несут их авторы.

УДК 338.483.1(082)+796-05:613.0+613.75:615.825

ББК 65.433+75.0:53.54+75.1

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

Балакер Д. А. Современный подход развития специфических координационных способностей юных баскетболистов.....	14
Чжао Сяоцзин Интеграция китайской культуры в системе физического воспитания студентов	18
Старун Е. А. Сравнительный анализ выносливости акробатов и аэробистов.....	21
Проневич Н. Н. Германская бундеслига. Финансовая стратегия футбола.....	24

1 СЕКЦИЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Азимок В. Е., Скалкович А. С. Предсоревновательный стресс в разных видах спорта.....	28
Богдан Т. Б. Туристские соревнования в круглогодичной спартакиаде школьников (на примере Кобринского района).....	30
Богданович А. Д. Современные проблемы физической культуры и спорта.....	33
Бондарь А. В. Влияние оборудования на результаты в настольном теннисе.....	36
Брикун Д. А. Особенности самооценки спортсменов разного пола.....	39
Гончарова У. А. Сравнительный анализ физической подготовленности кадетов 15-16 лет.....	41
Граборова К. Н. Развитие гибкости у детей 10-12 лет на занятиях физической культуры в школе.....	44
Грицук Д. В. Анализ эффективности действий нападающих в команде «Прибужье» сезона 2022-2023.....	47
Жилинская С. А., Иванова М. С. Пляжный волейбол: общая характеристика, история развития.....	50
Жэнь Шэньян Обоснование использования методики тестирования физической и технико-тактической подготовленности юных баскетболистов в Китае.....	53

Игнатюк А. А. Особенности развития скоростно-силовых способностей.....	55
Кацевич А. О. Сравнительная характеристика таких нападающих как Ronaldo и Messi.....	57
Ковалевич А. Г. Контроль и учет успеваемости на уроках физической культуры и здоровья.....	60
Козел А. А. Табата-тренировка в системе подготовки студентов-спортсменов.....	64
Конашук И. В. Особенности локуса контроля личности спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.....	66
Кривоблоцкий К. О. Киберспорт как социальное явление.....	69
Кутько В. С. Правовая стратегия оздоровления нации в сфере физической культуры: конституционные и административные меры регулирования.....	71
Кухрчук В. С. Планирование учебной работы по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 10-11 классов.....	74
Кучиц П. Ю. Мотивация учащихся к урокам «Физическая культура и здоровье» на основе индивидуального подхода.....	76
Левчук Д. В. Анализ и профилактика спортивных травм в баскетболе.....	79
Липко Я. С. Влияние волейбола на формирование здорового образа жизни.....	82
Липко Я. С. Особенности контроля психофизической подготовленности волейболистов 14-16 лет на этапах годичного цикла тренировки.....	85
Лобанов В. В. Характеристика скоростно-силовых способностей у школьников 9-12 лет.....	88
Малахова С. В. Физическая активность и продуктивность труда: влияние спорта на профессиональную деятельность.....	90
Марко Д. В. Поддача в современном волейболе как средство атаки.....	93
Мороз Н. Н. Роль легкоатлетических упражнений в баскетболе.....	96
Мороз Н. Н. Уровень развития простой двигательной реакции учащихся младшего школьного возраста.....	99
Навойчик А. Я. Актуальные средства оценки общей, специальной физической и интеллектуальной подготовленности учащихся 4-ых классов, занимающихся баскетболом.....	102

Навойчик А. Я. Использование соревновательных программ по баскетболу как средства развития интеллектуальных способностей и здоровьесбережения учащихся 4-ых классов в рамках программы 6-го школьного дня.....	105
Нагорная А. В. Показатели скоростно-силовых способностей студенток, занимающихся легкой атлетикой.....	108
Назаров И. С. Роль разыгрывающего и значение в современном баскетболе на примере НБА.....	111
Паутова Д. И. Нормативно-правовое обеспечение физического воспитания студентов.....	114
Полх Д. М. Глобальный кризис и профессиональный спорт.....	118
Прокопович В. В., Жигалко А. В., Сацук В. С. Профессионально-прикладная подготовка в приложении «Здоровье на рабочем месте»...	120
Проневич Н. Н. Сравнение спортивных результатов ФК «Динамо-Брест» в сезонах 2023 и 2024 по итогам первых трёх туров БВЛ по футболу.....	122
Пухтеев В. В. Техничко-тактическая подготовка защитника в хоккее...	125
Радзевич Д. В. Туристические мероприятия как рекреационная деятельность.....	127
Савченко А. Ю. Психологическая подготовка к соревнованиям в волейболе.....	130
Савченко А. Ю. Силовая тренировка в баскетболе.....	133
Саковская Д. И. Аэробика спортивная, как средство развития студенческого спорта.....	136
Сахарчук Д. А. Проблемы физической культуры и спорта, современные пути решения.....	139
Семёнов А. А. Роль и значение центрального защитника в команде «Центр Футбола».....	142
Силаева У. В. Роль тренера в развитии профессиональных навыков баскетболистов.....	145
Скрипунова А.В. Развитие координационных способностей школьников средствами спортивных игр.....	148
Сугоняев А. А. Буффон, как пример долгожительства в спорте.....	151
Третьяк Г. А. Анализ физической и технической подготовки вратаря в команде Динамо-Брест.....	154
Филанович А. В. Анализ соревновательной деятельности игроков защиты на примере Роберто Карлоса.....	157

Шевеленков Н. Н. Как стать миллионером: Килиан Мбаппе и Эрлинг Холанд.....	160
Шпаковская А. Г. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.....	162

2 СЕКЦИЯ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Базик Е. Ю. Роль координационной выносливости во время выступления хип-хоп танцоров.....	166
Балакер Д. А. Исследование специфических координационных способностей у юных баскетболисток.....	168
Бариева А. И. Соединения акробатических элементов на вольных упражнениях гимнасток 1 спортивного разряда.....	171
Бонда Р. Д. Анализ выступления студентов в первенстве университета по плаванию в 2024 году.....	173
Гузаревиц М. А. Психологическая подготовка спортсменов как необходимое условие успешной соревновательной деятельности.....	175
Гуль Т. И. Методика развития общей выносливости у юных спортсменов начальной подготовки.....	178
Данильчик Д. А. Особенности эмоциональной эффективности в общении у спортсменов различных спортивных квалификаций.....	181
Журавлева Е. В. Средства обучения гимнасток 11-12 лет повороту с захватом на 720 градусов на вольных упражнениях.....	184
Иванова Е. В. Теоретическое обоснование средств обучения прыжку со сменой ног в кольцо на бревне.....	188
Кирпич А. А. Средства и методы обучения элементам водного поло на занятиях по плаванию в Вузе.....	191
Ковалевич А. Г. Развитие выносливости у бегунов на средние дистанции.....	194
Кузьмина Н. А. Сравнительный анализ методик изучения аэробных связей	197
Кулай А. Э. Проблемы организации процесса многолетней спортивной подготовки бегунов на средние дистанции.....	201

Кулай А. Э. Физическая подготовленность квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на 400 метров.....	204
Курилюк Д. В. Плавание в системе адаптивного физического воспитания.....	206
Майорова Д.Е. Методика обучения элемента «Переворот через руку прогнувшись» в акробатическом рок-н-ролле в дисциплине «b классмикст» мужчины и женщины.....	209
Нащинец В.В. Как занятия спортом могут помочь бороться со стрессом.....	212
Петрова О. В. Коррекция уровня физической подготовленности спортсменов-метателей в группах начальной подготовки.....	215
Петрова О. В. Развитие координационных способностей спортсменов-метателей молота на этапе углубленной спортивной специализации.....	218
Петрова О. В. Физическая подготовленность легкоатлетов-метателей на этапе начальной спортивной специализации.....	221
Печко К. П. Эмоционально-психологическая подготовка спортсменов в эстетических видах спорта.....	224
Проневич Н. Н. Организация самовоспитания как фактор достижения личности спортсмена.....	226
Рогашук М. В. Особенности функционирования психики спортсменов различной спортивной квалификации в экстремальных условиях.....	229
Сацук В. С. Персоналии спорта как факторы формирования патриотизма личности.....	232
Силюк Д. Д. Развитие скоростных способностей в спринтерском беге.....	235
Скалкович А. С. Наиболее эффективные полиометрические упражнения для увеличения взрывной силы нижних конечностей.....	238
Сокол Е. В. Развитие гибкости упражнениями йоги в художественной гимнастике.....	241
Старун Е. А. Особенности склонности к конфликтным взаимоотношениям у спортсменов с разным поведенческим типом личности.....	245
Старун Е. А. Оценка гибкости школьников, занимающихся волейболом.....	248

Хохлова П. С. Плавание, как значимый фактор укрепления здоровья студентов, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.....	251
Черных В. А. Анализ использования статического элемента «Флаг» в соревновательных программах акробатов.....	253
Шалоник Д. Т. Характеристика травматизма в таэквондо.....	256
Шинкарев А. И. Развитие современных подводных видов спорта в Беларуси.....	259
Шинкарева В. И. Влияние психологической мотивации на выступление в спортивном плавании.....	262
Ягниш Е. В. Методика тренировки спринтеров высокой квалификации в соревновательном периоде.....	264
Ягниш Е. В. Развитие физической подготовленности в группах начальной подготовки, специализирующиеся в спринтерском беге.....	268
Ягниш Е. В. Соотношение нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции.....	271

3 СЕКЦИЯ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ, ЛФК И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Балакер Д. А. Этиология и патогенетические механизмы возникновения детского церебрального паралича.....	274
Барановская В.В. Занятия спортом при железодефицитной анемии..	277
Бубен Р.В. Применение лечебной физической культуры и массажа при травматических повреждениях опорно-двигательного аппарата в специальных медицинских группах.....	279
Борисевич А. Э. Произвольная двигательная активность детей младшего школьного возраста.....	283
Борисевич А. Э. Динамика ежедневной двигательной активности школьниц 11 классов.....	286
Важинская В. С. Особенности двигательной активности детей старшего школьного возраста.....	289
Ворона Е. А. Лечебная физкультура в высших учебных заведениях...	292
Гнаповская В. А. Признаки когнитивных нарушений у молодого поколения.....	295

Головей С. П. Средства физического воспитания, используемые студентами с целью коррекции телосложения.....	298
Гулич Я. Д. Физическая культура как инструмент профилактики и лечения профессиональных заболеваний дизайнера.....	300
Демичева А. И. Влияние гипо- и гипервентиляции на задержку дыхания.....	303
Есько В. С. Понимание студентами высшей школы ценности ЗОЖ и роль образовательной среды вуза в формировании культуры здоровья обучающихся.....	306
Жэнь Сяоцзе Методика экспресс-оценки уровня физического здоровья студентов по Г.Л. Апанасенко.....	309
Жэнь Сяоцзе Методика расчета индекса функционального состояния по Р.М. Баевскому.....	312
Жэнь Сяоцзе Методика экспресс-оценки уровня физического здоровья студентов по В.П. Петленко.....	316
Зайцева М. В. Целесообразность применения современных методик ЛФК при ожирении.....	319
Иванова М. С. Лечебная гимнастика в воде при избыточном весе....	322
Кирпич А. А. Влияние биологически активных добавок на здоровье человека	325
Кирпич А.А. Эффективность средств лечебной физической культуры в спортивной реабилитации.....	328
Ковальчук Д. Л. Современные методы комплексного обследования уровня физического развития учащихся и студентов.....	331
Конопацкая О. А. Анализ динамики индекса массы тела у студентов третьего курса.....	334
Кохнович К. А. Влияние лечебной физкультуры на организм человека.....	337
Куликовский П. Д. Основные принципы и способы закаливания водой.....	339
Кушнерук Д. Н. Медико-педагогический контроль и методы физической реабилитации спортсменов-гимнастов.....	342
Кушнерук Д. Н. Современные аппаратные средства восстановления двигательной активности для реабилитации больных с травмами ОДА.....	345
Лабушева А. А., Скоблик В. Р. Отношение студентов высшего медицинского учреждения к здоровому образу жизни.....	348

Лабушева А. А., Скоблик В. Р. Оценка функционального состояния дыхания у студентов и спортсменов.....	351
Лемке Н. В. Организационно-методические особенности проведения занятий с лицами с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	354
Мандзик А. Д. Применение лечебной физической культуры и лечебного массажа при спастических и вялых параличах и парезах у детей в специальных медицинских группах.....	355
Мартынюк А. Н. Совместимы ли занятия физической культурой и спортом с курением?.....	359
Мелюх А. В. Сравнительная оценка уровня развития двигательных способностей среди учащихся.....	361
Нагорная А. И. Общие подходы и методика ЛФК в лечении больных с компрессионными переломами позвонков: современные направления	364
Нагорная А. И. Медико-педагогический контроль и методы физической реабилитации спортсменов-каратистов.....	366
Никитюк А. О. Применение лечебной физической культуры и лечебного массажа при сколиотической болезни 1 и 2 степени в специальных медицинских группах.....	368
Павлюкович Т.А. Применение лечебной физической культуры и лечебного массажа при сколиотической болезни III и IV степени в специальных медицинских группах.....	372
Пашковец Д. В. Влияние диеты и питания на спортивные показатели баскетболистов.....	375
Проневич Н. Н. Организация самовоспитания как фактор достижения личности спортсмена.....	378
Родцевич Р. И. Здоровье ребенка – здоровье родителей.....	381
Сацук В. С. Характерные травмы среди баскетболистов различных амплуа.....	384
Сеген А. В. Оценка пищевого поведения студентов с помощью «Голландского опросника пищевого поведения DEBQ».....	387
Сирошик А. М. Физкультурно-оздоровительная работа на предприятии (на примере ООО «Инкофуд»).....	390
Степанюк Д. А. Методика обучения плаванию детей грудного возраста.....	393
Сымоник Н. В. Стрессоустойчивость студентов на примере экзаменационной сессии.....	395

Сырисько А. В. Применение речедвигательных упражнений на уроках физической культуры и здоровья.....	398
Томашевская Н. А. Применение лечебной физической культуры и лечебного массажа у детей с нарушением осанки и плоскостопием в специальных медицинских группах.....	399
Тысляцкая А. Н. Профилактика травматизма у лиц разного возраста.....	402
Шакунова С. А. Оценка уровня физического здоровья студентов по методу Пироговой Е. А. и Иващенко Л. Я.....	404
Шакунова С. А. Оценка уровня слухового анализатора студентов	407
Шпаковская Ю. Б. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями, используемые студентами.....	410

4 СЕКЦИЯ. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Андрейчук А. В. Роль правильного питания в жизни студента.....	413
Головей С. П. Инновационные технологии в физической культуре студентов.....	415
Дубчук М. А. Инновационные технологии в ФВ студенческой молодёжи.....	418
Дышко С. Сравнительный анализ уровня общей выносливости студентов юридического факультета.....	420
Елец Е. Д. Олимпизм как одно из направлений в образовательном процессе ВУЗа для студентов спортивных специальностей.....	422
Земцова Е. А. Кроссфит в физическом воспитании студенческой молодежи.....	424
Кальман Д. С. Влияние использования инновационных технологий на развитие физической культуры у студенческой молодежи.....	427
Капитонов М. И. Стретчинг – важный компонент физической культуры студентов.....	430
Ковальчук Д. Л. Современные методы комплексного обследования уровня физическоуого развития учащихся и студентов.....	433
Кондрасюк А. Р. Значение инновационных форм проведения занятий по физическому воспитанию молодёжи.....	436

Кузменчук А. В. Влияние носимых технологий на спортивные результаты студентов.....	438
Кун Ян Современные методы оценки функционального состояния студентов-спортсменов.....	440
Мельничина Е. В. Основные трудности в формировании здорового образа жизни у молодежи.....	443
Мороз К. И. Влияние эмоционального фона на проведение занятий по физической культуре.....	446
Олесиук Е. В. Инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи. Олимпийское движение школьников и учащейся молодежи.....	448
Пацкевич Е. Н. Спортивные объекты в республике Беларусь.....	451
Пилипчук П. А. Физическое самовоспитание студентов, имеющих недостаточную физическую подготовленность.....	453
Потейчук В. А. Роль информационного подхода в формировании здорового образа школьников	456
Ролинская Э. И. Инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи.....	460
Саевич Е. А. Осознание студентами о пользе физической культуры.	462
Сай А.С. Дзюджинг – понимание и исполнение.....	465
Самойлюк М. И. Особенности физического развития студентов.....	467
Самойлюк М. И. Особенности физической подготовленности студенток.....	469
Свитюк В. М. Некоторые аспекты мотивации студентов к занятиям футболом.....	471
Свитюк В. М. Особенности мотивации студенток к занятиям чирлидингом.....	473
Семенюк П. В. Формирование спортивных навыков у студентов физкультурной направленности.....	475
Скоблик М. П. Спортивные квест-игры как инновационная форма работы со студенческой молодежью.....	477
Сорочинская В. А. Роль олимпийского движения в жизни школьников и учащейся молодёжи Республики Беларусь.....	479
Тан Чжэнь Основные характеристики боевых искусств в системе физического воспитания студенческой молодежи.....	482
Тан Юаньцзюнь Методические приемы развития гибкости студентов непрофильных специальностей средствами ушу.....	484

Токарчук А. Д. Исследование инновационных технологий и их эффективности в физическом воспитании студенческой молодежи....	486
Тюшкевич А. П. Танец как часть физической культуры студентов...	489
Тянь Бинь Особенности методики развития координационных способностей студентов средствами ушу.....	492
Хохлова П. С. Фитнес как средство физического воспитания молодежи.....	495
Хэн Синьчэнь Оценка показателей технической подготовленности студентов в настольном теннисе.....	497
Цыганкова А. Л. Цифровая трансформация спорта. Плюсы и минусы.....	500
Шакунова С. А. Психоэмоциональная устойчивость студентов и способы ее развития средствами физической культуры.....	504
Шахлевич А. Н. Функциональное состояние организма студентов педагогических специальностей университета.....	508
Шинкарев А. И. Применение акробатических упражнений на уроках физической культуры и здоровья.....	511
Шпаковская Ю. Б. Велопрогулки в жизни студентов.....	514
Юнчик В. А. Преодоление физической апатии: как преодолеть негативное отношение студентов к физической культуре.....	516
Юркович Д. Ю. Использование студентами электронных источников при подготовке к учебным занятиям.....	520
Ядловская Ю. В. Что и почему выберут студенты: общественный транспорт или ходьба?.....	523

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

БАЛАКЕР Д. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научные руководители – А. С. Голенко, канд. пед. наук, доцент;

И. Ю. Михута, канд. пед. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Введение. В условиях ускорения научно-технического прогресса в последние 25 лет усилилось внимание ученых к такому фактору, определяющему достижения в спорте, как «техника-координация», ядро которого составляют координационные способности (КС) спортсмена [1].

По мнению ряда авторов В.И. Лях, Е. Садовски [1] КС является одним из лимитирующих факторов двигательной подготовленности спортсменов составных элементов двигательной подготовки. Высокий уровень ее развития является фундаментом физической, технической и тактической подготовленности спортсменов в разных игровых видах спорта, а именно в баскетболе.

Ученые единодушно считают, что координационная тренировка является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса баскетболистов, но вместе с тем остается до сих пор одним из наименее разработанных разделов спортивной подготовки.

Цель работы – рассмотрение современных подходов развития специфических КС баскетболистов.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение.

На основе анализа литературных источников нами был выявлен современный подход развития специфических КС спортсменов по модели С. Н. Hartman [2].

Данная модель С.Н. Hartmann предполагает определенную очередность в тренировке специфических КС: ОС – способность к ориентированию, РС – способность к реагированию, СС – способность к согласованию, ДС – способность к дифференцированию, РтМС – способность к ритму, РавС – способность к равновесию, ППС – способность к приспособлению и перестроению

По мнению немецкого специалиста [2], развивать способность к приспособлению и перестроению необходимо в последнюю очередь, так как она является связующим звеном всей структурно-функциональной системы координационной подготовленности.

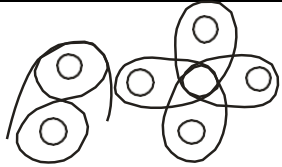



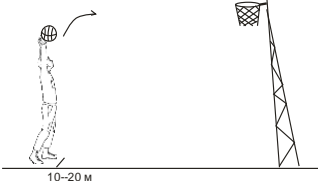
По нашему мнению, данная модель в большей степени характерна для спортсменов, у которых координационный фундамент из остальных структурных компонентов уже сформирован в достаточной степени с учетом всех этапов онтогенеза. Что дает основания нам говорить о логичности, структурности и последовательности данной схемы очередности КС в тренировки [2].

Продолжая мысль, следует отметить, что такой подход позволяет не только оптимизировать тренировочный процесс, но и значительно повысить эффективность формирования координационных навыков у спортсменов. Подход, основанный на понимании индивидуальных особенностей каждого спортсмена, может способствовать более глубокому развитию специфических координационных элементов, необходимых для достижения высоких результатов в конкретных видах спорта.

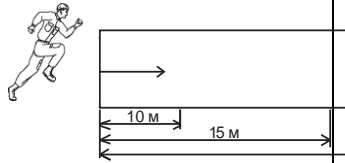
На основе модели С.Н. Hartmann, нами был разработан комплекс собственных упражнений.

Ниже представлен один из базовых комплексов (табл.).

Таблица – Разработанный базовый комплекс упражнений по модели С.Н. Hartmann

№ п/п	Содержание	Дозировка нагрузки	Графическое изображение	Методические указания
1	Способность к ориентированию в пространстве			
1.1	Бег петлями с ведением мяча рукой (ногой) с изменением скорости выполнения	4–12 раз 2–4 серии		Упражнение одновременно выполняют все
2	Способность к быстрому реагированию			
2.1	Старты из различных И. П.	4–12 раз 2–4 серии		Реагировать как можно быстрее на сигналы.
3	Способность к согласованию			
3.1	Попеременное ведение двух мячей. То же, только правой/левой рукой;	4 серии по 3 мин		Изменять высоту от скака
3.2	Одновременное ведение двух мячей с поворотом на 180°	4 серии по 2 мин	180° 	Поворот выполнять при нахождении мяча в фазе по лета
4	Способность к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений			
4.1	Поочередные броски мяча с линии штрафного броска с изменением расстояния на 10–20 см	4–12 раз 2–4 серии		Броски выполнять с различного начального расстояния.

Продолжение таблицы

№ п/п	Содержание	Дозировка нагрузки	Графическое изображение	Методические указания
5	Способность к ритму			
5.1	Бег в максимальном темпе на месте и в движении (лицом и спиной вперед) по сигналу (дистанция 10, 15, 20 м)	4–12 раз 2–4 серии		Акцентировать внимание на частоте движения ног.
6	Способность к равновесию			
6.1	Движение вперед и назад из И. П., представленного на рисунке.	3 серии по 15 м		Следить за темпом движения
7	Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий			
7.1	Из И. П., представленного на рисунке первые в колонне руками пытаются коснуться замыкающего колонны	4–12 раз 2–4 серии		Не дать соперникам коснуться своей колонны

Выводы. Разработанная методика имеет определенную структуру, которая включает упражнения разной координационной сложности, что в свою очередь, не приведет к стабилизации смысловой структуры технико-координационной подготовленности и не вызовет координационного барьера. Таким образом, мы считаем, что применение предложенной методики развития специфических КС по модели С.Н. Hartmann в учебно-тренировочном процессе баскетболистов позволит повысить уровень специфического координационного потенциала, и соответственно, эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

1. Лях, В.И., Садовски, Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физ. культуры. 1999, № 5, С. 40-47.

2. Hartmann, С.Н. Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten / С.Н. Hartmann // Sport verstehen -Sport erleben. Teil 2 / Trainingstethodische Grundlagen. – Freistaat Sachsen, 1999. – S. 322–347.

ЧЖАО СЯОЦЗИН

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Т.С. Демчук, канд. пед. наук, доцент

ИНТЕГРАЦИЯ КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Одним из главных компонентов системы физического воспитания студенческой молодежи являются ее мировоззренческие основы, включающие следующие целевые приоритеты: содействие формированию основ физической культуры личности, реализация возможностей достижения каждым физического совершенствования, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к будущей профессиональной деятельности. Китайская культура имеет огромный воспитательный потенциал в реализации новых форм организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющих решать задачи физического совершенствования и профессионального становления личности студента.

Цель работы – определить возможности интеграции китайской культуры с целью совершенствования физического воспитания студенческой молодежи.

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы по вопросам воспитательного потенциала нетрадиционных средств физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Традиционная китайская культура основывается на философских идеях «гармонии между человеком и природой», сохранении здоровья через «единство тела и разума», направленности на «саморазвитие и самосовершенствование».

Известно, что значимым оздоровительным и мотивационным потенциалом обладает китайская оздоровительная гимнастика ушу. Ушу, известно как китайское боевое искусство, широко практикуется и пропагандируется в учебных заведениях различных уровней в Китае.

Так, во многих колледжах и университетах Китая существуют специализированные программы или факультеты, посвященные изучению и практике ушу. Учебные заведения включают в свои программы изучение истории, философии и традиционных ценностей ушу. Это способствует развитию физической подготовки студентов, помогает им глубже понять китайскую культуру и ценности, такие как уважение, упорство и честь.

Ушу обладает выраженной воспитательной функцией, которая направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Обучение боевым искусствам требует длительного упорства и усилий, постоянная практика позволяет воспитать такие качества как дисциплина и решительность. Рассмотрим основные возможности использования ушу в системе физического воспитания студентов.

1. Боевые искусства можно использовать в качестве раздела программы по дисциплине «Физическая культура», чтобы научить студентов основным навыкам боевых искусств и физической подготовке. Это поможет студентам заниматься спортом, улучшить физическую форму и гибкость, а также развить уверенность в себе и дух командной работы.

2. Занятия по фитнесу и здоровью: Многие движения и технике боевых искусств могут быть использованы в рамках занятий по фитнесу и здоровью. Изучая боевые искусства, студенты могут улучшить свою

физическую координацию, гибкость и выносливость, а также укрепить силу и устойчивость.

3. Курсы самообороны и безопасности: Техники и тактики боевых искусств могут быть использованы для обучения самообороне и безопасности. Студенты могут узнать, как защитить себя и других, как реагировать на чрезвычайные и опасные ситуации. Это может повысить уровень осведомленности студентов о безопасности и их способность к адаптации.

4. Курсы по культуре и истории: Боевые искусства – важная часть традиционной китайской культуры, изучая боевые искусства, студенты могут узнать об истории, философии и ценностях Китая.

Таким образом, курсы боевых искусств могут иметь множество применений в университете и реализовываться в разных формах организации учебных и внеаудиторных занятий.

Многие традиционные спортивные мероприятия в китайских университетах могут помочь студентам лучше понимать и уважать различные культурные традиции. Так, танец льва – это традиционный вид китайской культуры, который часто исполняется по таким случаям, как празднование фестивалей, важных спортивных мероприятий. В танце льва участвуют два танцора, играющие львов и выполняющие ряд движений и представлений, имитирующих поведение и движения львов. Обычно один человек играет голову льва, а другой – его тело и хвост. Они надевают специальные костюмы львов с веревками, соединяющими их головы и тела, чтобы вместе выполнять танцевальные движения. Танец льва – это исполнительское искусство, требующее мастерства и координации. Он не только демонстрирует традиционную китайскую культуру, но и приносит радость и эмоциональную зрелищность.

Выводы. Воспитательные ценности имеют выдающуюся китайскую традиционную культуру. Интеграция китайской культуры в физическое воспитание студентов имеет огромное практическое и ценностное значение. Внедрение китайской культуры позволяет понять моральные концепции и нормы, мудрость и духовно-культурное наследие, содержащиеся в традиционной китайской культуре.

СТАРУН Е. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Л.С. Титова, маг. пед. наук

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫНОСЛИВОСТИ АКРОБАТОВ И АЭРОБИСТОВ

Введение. Акробатика и спортивная аэробика относится к группе видов спорта со сложнокординационной техникой движений. Особенность подготовки состоит в том, что акробатам и аэробистам приходится овладевать не одним, а множеством разнообразных упражнений и трудностей двигательной структуры. Техника упражнений, как искусственных форм движений, связана с особенностями выполнения элементов и требует различных физических усилий и подготовки. Спортсмены без усилий должны выполнять разнообразные сальто, кувырки, фляки, колесо, поддержки и акробатические фигуры во время танцевальной программы.

Каждый вид спорта имеет свою специфическую структуру отдельных компонентов выносливости, обеспечивающую проявление необходимой работоспособности в соревновательной и тренировочной деятельности.

Выносливость – способность производить заданную работу в течение длительного времени. Общая выносливость служит основой для

развития специальной выносливости. Виды специальной выносливости целесообразно классифицировать, не только с учетом задействованных физических способностей, но и вариантов технико-структурных групп движений, в которых эти способности имеют ту или иную степень проявления.

Акробату необходима как общая выносливость, так и специальная, чтобы длительное время выполнять акробатические упражнения для достижения идеальной формы и структуры акробатического элемента. Средствами развития специальной выносливости являются сами акробатические упражнения.

Аэробика спортивная – это вид спорта, для которого характерны: выполнение, в соответствии с музыкой, непрерывного комплекса движений высокой интенсивности, традиционные для аэробных классов.

При исполнении композиции учитывается: координация, способность поддерживать высокую интенсивность выполнения упражнения в течении всей программы (без интервалов отдыха), техника исполнения базовых шагов и элементов, синхронное выполнение движений (кроме индивидуальных дисциплин), движение по площадке. Энергия и кардиовыносливость – это те качества, которые выделяют специалисты в области аэробики, для успешного выполнения тренировочного задания.

Для освоения современных соревновательных программ в гимнастических дисциплинах необходим достаточный уровень специальной выносливости (скоростной, силовой и координационной). В системе многолетней подготовки необходимо регулярно осуществлять контроль над уровнем развития данного качества.

Цель работы – Анализ и сравнение уровня развития выносливости у студенток, занимающихся акробатикой и спортивной аэробикой.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование.

Исследование проводилось в учебно-тренировочных группах по виду спорта. Исследуемые – 12 студентов 1-4 курса, с различным уровнем спортивных достижений. В работе мы применяли следующие тесты оценки уровня различных видов выносливости: упражнение «Планка» – силовая, скоростная – «Челночный бег», координационная – «Комбинация на степе (32 счета)» (таблица).

Таблица – Шкала оценки уровня различных видов выносливости

Название теста	Результат				
	Очень высокий	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
«Планка», с	241-360	121-240	61-120	15-30	14 и менее
«Челночный бег», с	9,2	9,6	9,8	10,2	11,0 и более
«Комбинация на степе (32 счета)», уд/мин	120	132	138	144	156

По результатам тестирования нами определялся индивидуальный и среднegrupповой уровень выносливости по каждому тесту.

Так, в тесте «Планка» наибольшее количество испытуемых акробатов (4 человека) показали максимальный результат, аэробисты – 3, 3 спортсмена имеют высокий уровень у акробатов, у аэробистов – 2. Результатов низкого уровня нами не отмечено.

Результаты теста «Челночный бег», следующие: все испытуемые акробаты показали высокий результат, а из числа аэробистов только 1, также 5 спортсменов-аэробистов имеют очень высокий результат.

В тесте «Комбинация на степе» (32 счета)», наибольшее количество испытуемых аэробистов – 5 человек показали очень высокий результат, акробаты – 3, 3 акробата имеют высокий уровень, у аэробистов – 1.

Среднегрупповой показатель по тесту «Челночный бег» составил 9,55 секунды у акробатов – высокий уровень, у аэробистов, 9,2, что соответствует очень высокому уровню; тест «Планка» с лучшим результатом выполнили акробаты, на степе – аэробисты достигли максимума.

Выводы. Выносливость – одно из лидирующих физических качеств в гимнастических видах спорта. Однако у спортсменов-акробатов, скоростная выносливость находится на более низком уровне, что связано с требованиями правил соревнований.

ПРОНЕВИЧ Н. Н.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. фил. наук, доцент

ГЕРМАНСКАЯ БУНДЕСЛИГА.

ФИНАНСОВАЯ СТРАТЕГИЯ ФУТБОЛА

Введение. Для немецких любителей спорта футбол является чем-то особенным. Огромное количество жителей Германии проявляет к нему непосредственный интерес, о чём свидетельствуют аншлаги на трибунах стадионов, переполненные в день проведения матчей пабы и бары, возрастание активного просмотра игр по телевизору и на экранах телефонов, что в итоге создаёт праздничную атмосферу и является поводом для встреч.

Цель исследования. Главной целью исследования является описание вариантов развития финансового потенциала немецкого футбола.

Методика и организация исследования. Автор, используя такие методы изучения, как наблюдение, описание и анализ, рассматривает проблемы развития финансового потенциала в немецкой Бундеслиге на основании актуальной информации, отражающей некоторые тенденции в местном футболе.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе открытых источников, автор изучил формы управления клубов Бундеслиги. Полученная информация была самостоятельно систематизирована в виде таблицы, содержащей данные о системе менеджмента клубов Бундеслиги, включая их расходы и прибыль в сезоне 2023/24 года. Все суммы указаны в евро после вычета налогов (табл. 1).

Таблица 1 – Финансовая статистика клубов немецкой Бундеслиги в сезоне 2023/24 года

№	Клуб	Затраты	Доходы	Баланс	Способ управления
1	Бавария Мюнхен	184,00 млн	173,25 млн	-10,75 млн	Головной союз
2	РБ Лейпциг	176,50 млн	243,70 млн	67,20 млн	Частный
3	Байер 04 Леверкузен	81,80 млн	69,20 млн	-12,60 млн	Частный
4	Айнтрахт Франкфурт	80,15 млн	142,50 млн	62,35 млн	Головной союз
5	Вольфсбург	74,70 млн	72,10 млн	-2,60 млн	Частный
6	Боруссия Дортмунд	64,50 млн	133,35 млн	48,85 млн	Головной союз
7	Хоффенхайм	43,55 млн	36,00 млн	-7,55 млн	Частный
8	Унион Берлин	38,75 млн	7,10 млн	-31,65 млн	Головной союз
9	Боруссия Мёнхенгладбах	29,28 млн	25,00 млн	-4,28 млн	Головной союз
10	Штуттгарт	22,45 млн	50,65 млн	28,20 млн	Головной союз
11	Майнц 05	10,00 млн	23,55 млн	13,55 млн	Головной союз
12	Аусбург	9,65 млн	27,10 млн	17,45 млн	Головной союз
13	Фрайбург	8,50 млн	42,80 млн	34,30 млн	Головной союз
14	Вердер Бремен	8,50 млн	29,31 млн	20,81 млн	Головной союз
15	Дармштадт 98	3,80 млн	2,33 млн	-1,48 млн	Головной союз
16	Кёльн	2,50 млн	2,70 млн	0,20 млн	Головной союз
17	Бохум	2,45 млн	-	-2,45 млн	Головной союз
18	Хайденхайм	2,30 млн	-	-2,30 млн	Головной союз

Источник: авторская обработка данных на основе [2]

После анализа таблицы заметно, что из восемнадцати клубов, выступающих в Бундеслиге в сезоне 2023/24 года, лишь четыре управляются компаниями или бизнесменами. Это следствие правила «50+1», которое появилось в 1998 году. Суть его заключается в том, что при продаже акций союзом управления, клуб обязан сохранить за собой пятьдесят плюс один процент акций. Спонсор при этом не будет иметь прямого контроля над клубом и не сможет самостоятельно определять вектор развития команды. Это в свою очередь помогает командам практически полностью исключить возможность того, что клуб обанкротится. Именно это является положительной стороной в правиле «50+1», однако оно не делает привлекательными инвестиции в футболе.

Единственным исключением из этого является значительное спонсирование клуба на протяжении более двадцати лет. Только в этом случае при согласии союза управления клуб может перейти под начало отдельного человека или корпорации. Такие условия являются отпугивающим фактором для большинства компаний, ведь по данным таблицы видно, что из четырех клубов только один РБ Лейпциг смог выйти в плюс. И достичь этого ему помогло успешное выступление в Лиге Чемпионов и последующая продажа ключевых футболистов. Такая модель приемлема для достижения максимального финансового потенциала: покупка перспективных игроков, развитие их личностных качеств, демонстрация футболиста широкой общественности и трансфер игрока в один из топ-клубов. Данная схема возможна и при союзной форме управления, но обычно у большинства команд без влиятельного спонсора нет средств на успешное выступление во внутреннем первенстве, вытекающем из этого получении путёвок в еврокубки и привлечении талантливых молодых футболистов [3].

Выводы. В заключении необходимо отметить, что чемпионат Германии имеет достаточно высокий потенциал в том, чтобы повысить финансовую составляющую. Несомненно, в ближайшей или более отдаленной перспективе будут сделаны соответствующие выводы с тем, чтобы повысить степень конкурентоспособности немецких клубов.

1. «Боруссия» – самый посещаемый клуб Европы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.forbes.ru/sport/503636-v-ssa-lubat-studentov-v-evrope-borussiu-kakie-ligi-mira-samye-posesaemye>. – Дата доступа : 12.02.2024

2. Бундеслига: доходы и расходы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.transfermarkt.world/bundesliga/einnahmenausgaben/wettbewerb/L1/ids/a/sa//saison_id/2023/saison_id_bis/2023/nat/0/pos//w_s//intern/0. – Дата доступа : 12.02.2024

3. В немецком футболе не ждут зарубежных инвесторов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/sport/footba-ll/articles/2023/03/09/965819-v-nemetskom-futbole-ne-zhdut-zarubezhnih-investorov>. – Дата доступа : 12.02.2024

Секция 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР
И АДАПТИВНОГО СПОРТА

АЗИМОК В. Е.¹, СКАЛКОВИЧ А. С.²

¹Гомель, УО «ГомГМУ»;

²Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Л.С. Титова, маг. пед. наук

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС В РАЗНЫХ ВИДАХ
СПОРТА

Введение. Для успешных выступлений каждый вид спорта требует от спортсмена определенного уровня физических и психических качеств. Когда физическая подготовка спортсменов находится на одинаковом уровне, решающим фактором для достижения высоких спортивных результатов становится личная психологическая готовность или управление стрессом.

В современной психологической науке стресс определяется как эмоциональное напряжение организма, возникшее вследствие эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью, которой спорт и является.

Цель работы – изучение факторов, повышающих уровень стресса у спортсменов на предсоревновательном этапе.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогический анализ, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. К факторам стресса исключительно спортивной деятельности, кроме темперамента, возраста, вида спорта и периодичности выступлений относятся: характер спортивного

соперничества, мотивация на рекорд или победу над противником; максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена; систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия. В большинстве работ посвященных изучению стресса выделены личностные предпосылки, которые связаны с предсоревновательным стрессом: мотивация достижения, самооценка, тревожность.

В нашем исследовании принимали участие юноши и девушки (всего 48 человек), занимающиеся разными видами спорта, имеющие спортивную квалификацию от II взрослого разряда до МС.

Проанализировав результаты опроса, мы сделали вывод о том, что у большинства спортсменов, принимавших участие в исследовании, наблюдается высокий уровень тревожности перед соревнованиями, причиной которой являются переоценка возможностей соперников, недостаточная уверенность в своих силах и слабая мотивированность.

На вопрос «Мешает ли Вам тревожность непосредственно во время соревнований?» мы получили разнообразные ответы: мешает только на первых этапах соревновательной игры. Так ответило большинство участников игровых видов спорта; единоборцы и спортсмены циклических видов деятельности утверждают, что стресс помогает им аккумулировать свои силы. В видах спорта с четко подготовленной программой или с высокой концентрацией внимания – тревожность мешает сосредоточиться.

Наиболее частыми ответами на вопрос «Как вы справляетесь со стрессом во время соревнований?» стали: самоуспокоение и музыка.

Наиболее стрессоустойчивыми по полученным данным стали спортсмены по пулевой стрельбе, стрельбе из лука, плаванию и футболу.

Выводы. Предпосылок психического предстартового напряжения у спортсменов разных видов спорта множество: чрезмерные нагрузки,

коммуникация на тренировке, особенности темперамента, мотивация достижения и иное. Однако предстартовое эмоциональное напряжение может выступать фактором фиаско на соревнованиях. Следовательно проработка причин и формирование стрессоустойчивости – одна из главных задач тренерского штаба.

БОГДАН Т. Б.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – О. М. Клос, старший преподаватель,
маг. пед. наук

ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ СПАРТАКИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ КОБРИНСКОГО РАЙОНА)

Введение. Актуальность заявленной темы обусловлена тем, что туристские походы и соревнования привлекают к себе с каждым годом все большее число обучающихся, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только оздоровительные и воспитательные задачи, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.) [1].

Цель работы – анализ календаря туристских соревнований для школьников г. Кобрин и Кобринского района.

Методы исследования. В качестве метода исследования был использован анализ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы туристско-краеведческого профиля ГУО «Кобринский районный центр экологии, туризма и краеведения» (КРЦЭТиК) и ГУО «Средняя школа № 3 г. Кобрин».

Результаты и их обсуждение. В результате анализа деятельности ГУО «Кобринский районный центр экологии, туризма и краеведения» и ГУО «Средняя школа № 3 г. Кобрина» был составлен календарь основных мероприятий на 2024 год по видам спорта «Спортивное скалолазание», «Ориентирование спортивное», «Туризм спортивный» (спортивная дисциплина «Туристско-прикладное многоборье в технике пешеходного туризма», «Туристско-прикладное многоборье в технике велотуризма», «Спортивные туристские походы»). Среди основных в нем запланированы:

1. Детские соревнования по туризму «BABY CUP -2024»;
2. Зимнее первенство Кобринского района по ТПМ в ТПТ среди сильнейших команд;
3. Кубок Кобринского района по спортивному скалолазанию (многоборье) группы: 2004-2005, 2006-2007;
4. Районные соревнования учащихся по школьному ориентированию;
5. Первенство Кобринского района по технике велотуризма и велоориентированию;
6. Туристский слет учащихся среди учреждений образования Кобринского района;
7. Районный этап республиканского конкурса на лучший туристический поход по родному краю «Познай Родину – воспитай себя»;
8. Чемпионат Кобринского района по технике велотуризма (фигурное вождение, триал);
9. Открытый Кубок Кобринского района по ТПМ в ТПТ памяти С.Ф. Шитикова;
10. Первенство Кобринского района по спортивному ориентированию;

11. Кубок Кобринского района по спортивному скалолазанию (многоборье);

12. Фотоконкурс творческих работ «Мгновения туристского сезона»;

13. Кубок Кобринского района по спортивному ориентированию в закрытых помещениях;

Мы видим, что календарь туристических соревнований для школьников г. Кобрина и Кобринского района на 2024 год включает широкий спектр мероприятий, охватывающих различные виды спорта и активности. Это позволяет учащимся разносторонне развиваться, участвовать в соревнованиях разного уровня сложности и поднимать свои спортивные навыки на новый уровень. Важно отметить, что проведение таких мероприятий способствует популяризации туризма среди школьников, развитию их физических способностей, а также гражданско-патриотическому воспитанию и формированию командного духа и сплоченности.

Выводы. Хочется отметить, что календарь туристских соревнований для школьников является неотъемлемой частью спортивной жизни города Кобрина и Кобринского района. Он способствует не только развитию физической культуры среди школьников, но и формированию здорового образа жизни и активной гражданской позиции.

Участие в таких мероприятиях позволяет детям не только проявить свои спортивные способности, но и научиться работать в команде, преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Это способствует развитию спортивного движения в регионе, повышению интереса к туризму и укреплению здоровья участников.

Кроме того, участие в туристических соревнованиях способствует развитию туристической инфраструктуры региона и привлечению туристов, что способствует его экономическому развитию. Таким образом,

календарь туристических соревнований играет важную роль в формировании спортивной и здоровой культуры среди школьников г. Кобрина и Кобринского района.

1. Константинов, Ю. С. Педагогика школьного туризма : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов ; Центр. дет.-юнош. туризма и краеведения, М-во образования Рос. Федерации, Рос. междунар. акад. туризма. – М. : [ЦДЮТиК МО РФ], 2002. – 152 с.

БОГДАНОВИЧ А. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М. И. Сулейманова, ст. преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Введение. Современные реалии показывают, что наряду с благами, которые принёс человечеству цифровой прогресс, люди столкнулись с рядом негативных факторов, вызванных этим прогрессом. Среди них необходимо назвать ухудшение зрения и осанки, а также значительное снижение двигательной активности (так называемая гиподинамия). Большинство людей общаются только в виртуальном пространстве, а это можно делать, сидя на диване, не покидая пределов квартиры. А всё вышеперечисленное приводит к проблемам с лишним весом, развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Минимизировать данные проблемы может увеличение физической активности человека, занятия физической культурой и спортом.

Цель работы – выявление и освещение проблем, связанных с физической культурой и спортом, рассмотрение путей их решения.

Методы исследования. В работе применялось анкетирование студентов второго и третьего курса факультета иностранных языков, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования было выявлено, что на вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом? (не учитывая обязательные занятия по физической культуре)», 73% респондентов дали ответ «Редко». 12% опрошенных дали ответ «Вообще не занимаются», только 15% ответили, что занимаются спортом регулярно. Исходя из данного опроса, мы можем сформулировать первую проблему: низкая заинтересованность студентов в регулярных занятиях физической культурой.

Вследствие нашего наблюдения выявлена ещё одна проблема: недостаточная грамотность населения в вопросах возможности занятий физической культурой. Имея некоторые заболевания, люди ошибочно считают, что им запрещены любые физические нагрузки, тогда как некоторые заболевания являются противопоказанием только лишь к определённым видам физической нагрузки. Это свидетельствует о низком уровне осведомлённости в вопросе физической культуры и спорта.

Одним из вопросов анкетирования был следующий: «Чего вы ожидаете от регулярных занятий спортом?» Большинство респондентов (62%) в качестве ожидаемых результатов называли похудение и привлекательный мышечный рельеф. Только 11% опрошенных обозначили, что ожидают от занятий физической культурой сохранения и улучшения здоровья. Представленные данные приводят нас к следующей проблеме, а именно неграмотная мотивация людей для занятий спортом. Мы считаем, что правильной мотивацией для занятий физической культурой является желание сохранить и улучшить состояние здоровья, а

также общего самочувствия (психологического и физического), тем самым человек повысит своё качество жизни.

Ещё одной проблемой нам видится недостаточное количество бесплатных объектов для занятий физической культурой для взрослых людей. Относительной новинкой в этом плане является антивандальная открытая спортивная площадка на Набережной, которая быстро приобрела большую популярность у молодёжи Бреста. Единственным недостатком такого плана объектов является сезонность их использования и малое количество данных объектов в городе. Часто люди используют стадионы школ для занятий физической культурой и подвижными играми. Но, как правило, такие объекты бывают в свободном доступе для желающих только с 19:30 до времени закрытия школьного двора (приблизительно 21:00).

Выводы. Обозначив проблемы, мы предположили возможные пути их решения. Для увеличения заинтересованности молодёжи в занятиях физической культурой важно пропагандировать здоровый образ жизни и занятия физической культурой в социальных сетях с привлечением медийных личностей, особенно популярных у молодых людей, а также людей с реальными жизненными историями, которые будут на своём примере показывать, как адекватные физический нагрузки улучшили их самочувствие, а также привлечение врачей, которые будут доносить информацию о возможности занятий физической культурой при наличии тех или иных заболеваний. Для привлечения молодёжи к регулярным занятиям физической культурой необходимо увеличить количество бесплатных спортивных объектов в городе, а также организовывать масштабные спортивные мероприятия с ценными призами и приглашением звёзд спорта.

1. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2009. №1. С.58-61.

2.. Барабанова А.И. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. // Статья. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rusnauka.com/>– (Дата обращения: 17.04.2024).

3. Захаров М.А. Социология спорта: учебно-методическое пособие / М.А. Захаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 216 с.

БОНДАРЬ А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Д. В. Попитич, маг. пед. наук

ВЛИЯНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Введение. Настольный теннис – это не только увлекательное хобби, но и серьезный вид спорта, требующий от игроков высокого уровня мастерства, скорости реакции и точности движений. Научные исследования по изучению влияния оборудования на результаты в настольном теннисе показывают, что для достижения максимально высоких результатов в игре необходимо не только мастерство спортсмена, но и правильно подбирать инвентарь. В современном мире представлен широкий ассортимент, предназначенный для игры в настольный теннис: ракетки, мячи, обмотки и даже стол.

Цель работы – исследование влияния оборудования на результат в настольном теннисе.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Содержание. Важнейшим звеном инвентаря в настольном теннисе является именно ракетка. Для выбора подходящей ракетки необходимо учитывать разные характеристики основания, накладок и клея, а также свой стиль игры и уровень подготовки. С ракетками в настольном теннисе экспериментируют чаще всего – меняют форму или вовсе убирают ручку, предлагая надевать прямо на ладонь [1].

В 2022 году германский бренд выпустил «умный» вариант, который фиксирует скорость ударов, ведет статистику и даже может давать советы, как улучшить игру. А также в руках спортсменов появилась необычная ракетка: вместо обычной овальной – шестигранная. Некоторые обозреватели отмечают, что с этой ракеткой играется намного быстрее и увереннее. Как говорят разработчики, новая форма позволила на 11% увеличить так называемое «игровое пятно» – область, при отталкивании от которой мяч летит с наибольшей скоростью (без нарушения регламента соревнований).

Современные мячи для настольного тенниса выполняются из высокопрочного и устойчивого к воспламенению ABS-пластика. Технологии продолжают развиваться, и сегодня многие компании «экспериментируют» с видами пластмасс и полимерных материалов, стараясь усовершенствовать свою продукцию. Как видите, Международная Федерация предъявляет массу строгих требований к отскоку, твердости «сферичности» и другим параметрам. Материал изготовления же никак не стандартизируется, что дает производителям возможность предлагать собственные разработки. Мячи для настольного тенниса маркируются звездами в количестве от 1 до 3 [2].

Любой производитель может самостоятельно указывать «звездность» своей продукции, поэтому совсем необязательно, что заявленное качество будет соответствовать ожиданиям. Наверняка вы

замечали, что на некоторых комплектах шаров звездочек 4, 5 или больше. По факту они ничуть не отличаются от товаров с тремя звездами.

Если тренировочный инвентарь не имеет особых требований, то для соревнований необходимо приобретать качественный товар. Фирменная упаковка изделия должна содержать специальную маркировку, которая подтверждает пригодность данного изделия к соревнованиям по настольному теннису. Мяч не должен иметь швов, так как швы могут повлиять на отскок мяча. Низкая жесткость приведет к деформации, что повлияет на ход игры.

Стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным. Размеры стола: длина – 274 см, ширина – 152,5 см, высота – 76 см. Стол должен находиться в горизонтальном положении. Поверхность стола может быть сделана из любого материала, но должна быть однородной, и, если стандартный мяч для настольного тенниса отпустить с высоты 30 см над столом, он должен отскочить на 23 см. Поверхность стола должна быть матовой, черной или темного цвета [3].

Но каким бы хорошим ни был инвентарь, в первую очередь важно конечно мастерство. И отрабатывать его сегодня помогают роботы. Они умеют играть в разном темпе и с разным направлением ударов, закручивать мячи, а главное – не устают. Выпустили даже портативную версию робота для тех, кто не хочет расставаться с игрой никогда. Устройство весом чуть больше килограмма можно поместить в небольшой рюкзак и в свободное время отрабатывать удары, настраивая в приложении частоту подач, угол и даже направление вращения мяча. Их теперь часто используют в клубах для обучения новичков.

Выводы. Несмотря на значимость нового оборудования, стоит отметить, что основой успеха в настольном теннисе остается мастерство

игрока, его техника и физическая подготовка. Оборудование может быть только полезным инструментом для улучшения игры.

Таким образом, новые технологии в настольном теннисе представляют собой ценный ресурс для игроков, но их использование должно сопровождаться серьезным подходом к тренировкам и развитию игровых навыков.

1. Новинки ракеток для настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.t-sport66.ru/article/dlya-nastolnogo-tennisa>. – Дата доступа: 08.04.2024.

2. Рейтинг популярных мячей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vyborok.com/rejting-luchshih-myachej-dlya-nastolnogo-tennisa>. – Дата доступа: 08.04.2024.

3. Стол по требованиям ИТТФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://start-line.ru/articles/trebovaniya-ittf-k-inventary>. – Дата доступа: 08.04.2024.

БРИКУН Д. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА

Введение. Самооценка относится к основным компонентам самосознания личности, включающему наряду со знаниями о себе, оценку человеком самого себя, своих способностей, поступков, нравственных качеств.

Под самооценкой Т.Ю. Некрасова понимает «оценивание человеком самого себя, своих личностных качеств, достоинств и недостатков, чувств и эмоций. Помимо этого, к самооценке относятся представления человека

о собственной важности и важности его деятельности. Самооценка определяет, насколько личность социально адаптирована в обществе, способна регулировать свое поведение и деятельность» [1, с. 54].

Цель работы – изучение особенностей самооценки спортсменов разного пола. Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и спорта БрГУ имени А.С. Пушкина. Выборку составили 60 студентов-спортсменов (n=60): 30 юношей (n=30) и 30 – девушек (n=30). Участие в исследовании было добровольным.

Методы исследования. Особенности самооценки спортсменов изучались с применением методики диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан [2]. Данная методика основана на непосредственном оценивании респондентами ряда своих личных качеств: здоровье; ум; способности; характер; авторитет у сверстников; внешность; уверенность в себе.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных позволяет констатировать, что самооценка спортсменов разного пола имеет различия по таким показателям как «авторитет у сверстников», «внешность» и «уверенность в себе».

Так, по характеристике «авторитет у сверстников» в группе спортсменов-юношей средний показатель самооценки (83 балла) на 20 % выше, чем в группе спортсменок. По признаку «внешности» самооценка спортсменов-юношей (67 баллов) также превышает самооценку девушек на 22 %. Зафиксированы различия и по такой характеристике самооценки, как «уверенность в себе». У спортсменов-юношей (73 балла) этот показатель выше на 16 %, чем у девушек (63 %).

Притязания спортсменов-юношей выше по таким характеристикам самооценки, как «авторитет», «внешность» и «уверенность в себе».

Притязания спортсменок незначительно выше по таким параметрам, как «характер» и «ум».

Для оценки достоверности полученных различий применялся критерий U-Манна-Уитни.

Выводы. Таким образом, подтверждено наличие статистически значимых различий по таким параметрам самооценки у спортсменов разного пола, как: «авторитет у сверстников» ($U=205,5$); «внешность» ($U=245$); «уверенность в себе» ($U=234$). По всем этим характеристикам самооценка спортсменов-юношей существенно превышает самооценку спортсменок. По другим показателям самооценки статистически значимых различий не выявлено.

1. Некрасова, Т. Ю. Самооценка: современный взгляд на психологическое содержание феномена / Т. Ю. Некрасова // Вестник университета. – 2015. – № 7. – С. 54–59.

2. Практические занятия по психологии : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / под ред. проф. А. В. Петровского ; сост. Н. Б. Берхин и С. Ф. Спичак. – М. : Просвещение, 1972. – 167 с.

ГОНЧАРОВА У. А.

Витебск, УО «ВГАВМ»

Научный руководитель – Ю. М. Кабанов, канд. пед. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ 15-16 ЛЕТ

Введение. Правила приема в Государственное учреждение общего среднего образования разработаны на основании Указа Президента Республики Беларусь и определяют порядок комплектования Государственного учреждения общего среднего образования лицами мужского и женского пола.

Комплектование класса кадетами проводится на конкурсной основе по результатам вступительных экзаменов, психологического отбора, проверки уровня физической подготовленности и медицинского освидетельствования.

В целях подготовки граждан для службы в Вооруженных Силах Республики Беларусь, других войсках и воинских формированиях Республики Беларусь, Следственном комитете, органах внутренних дел, органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям в кадетские классы могут поступать (мальчики и девочки) в 5 класс.

Цель работы – определить уровень развития двигательных качеств для кадетских классов.

Задачи:

1. Выявить необходимые тесты.
2. Провести двухразовое тестирование.

Методы исследования: В ходе исследования нами использовались следующие виды тестов:

Бег 10 м с высокого старта, с.

Проводиться на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Прыжок в длину с места, см.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показатель прыжка.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз.

Выполняют из положения вис хватом сверху на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если

при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз

Из положения упора лежа на груди, спортсмен выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

Наклон вперед, см.

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены, глубина наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком +, если выше – со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результаты и их обсуждение. Сравнительные показатели оценивались по ошибке среднего, среднеквадратическому отклонению.

В исследовании принимали участие 10 человек. Данные соответствуют 2 проведенным тестированиям. Все упражнения повторно были выполнены в таких же условиях, как и первоначальные.

Исходя из анализа полученных результатов, можно сказать, что в упражнениях есть как прирост, так и спад результатов.

ГРАБОРОВА К.Н.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Д. В. Попитич, маг. пед. наук

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 10 – 12 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Введение. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточный анализ гибкости у детей приводит к травмированию на занятиях, а также к несовершенной технике выполнения упражнений. Для успешного развития гибкости, прежде всего, необходима теоретическая обоснованность вопроса. Необходимые для практики сведения относятся к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике, физиологии. Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания, что поможет выявить причинно-следственную связь всех сторон изучаемого качества [1].

Целью нашего исследования было определить эффективность использования стретчинга в процессе развития гибкости у детей 10-12 лет.

Методы исследования. В работе применялись такие методы как: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, обобщение и анализ полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Для оценки уровня развития подвижности в суставах применялись следующие тесты: 1) наклон вперёд сидя на полу; 2) наклон из исходного положения стоя.

В практике физической культуры и спорта тестирование используется для контроля над состоянием учащегося, т.е. производится систематическая оценка уровня тренированности испытуемого. Контрольные измерения уровня развития подвижности в суставах проводились следующим образом:

1. Наклон вперед в положении сидя на полу – испытуемый в положении седа на полу, ноги разведены примерно на 30 см, руки вверх, пятки расположены на горизонтальной линии, перпендикуляром к ее середине положена линейка или сантиметровая лента. Учащийся наклоняется вперед, не сгибая коленей и опускает пальцы на измерительное устройство.

Оценка – результатов фиксируется в сантиметрах.

2. Наклон из исходного положения стоя – учащийся становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Оценка - результатов фиксируется в сантиметрах.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в течение 1 месяца в СШ №3 г. Бреста. Эксперимент заключается в исследовании эффективности применения средств и методов, направленных на развитие гибкости у младших школьников 10-12 лет.

В эксперименте приняли участие учащиеся 3 «Г» класса, 5 девочек и 5 мальчиков (таблица 1).

Оценивая полученные данные развития гибкости группы при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня развития гибкости школьников

ФИО	исходное тестирование (26.02.2024 г.)		итоговое тестирование (26.03.2024 г.)	
	Наклон вперёд в положении сидя на полу (см)	Наклон из исходного положения стоя (см)	Наклон вперёд в положении сидя на полу (см)	Наклон из исходного положения стоя (см)
Рыжов Ростислав	2	4	5	7
Пикун Максим	1	3	3	5
Примак Никита	1	3	4	6
Рудько Дмитрий	2	4	5	7
Зиновик Владислав	3	5	5	7
Юхник София	3	5	6	8
Писарчук Эмилия	5	7	8	10
Гвоздецкая Милана	3	5	4	6
Пугач Александра	4	6	6	8
Бацкалевич Полина	2	4	5	7

Заключение. Анализируя полученные результаты работы можно сделать следующие выводы:

1. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Для учащихся младших классов естественной является потребность высокой двигательной активности.

Развитие гибкости у младших школьников связывается с деятельностью анализаторов. Так зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми.

2. Анализ результатов основных контрольных нормативов по вычислению уровня развития гибкости у юных школьников показал, что результаты учащихся данного класса дали положительный прирост. Отсюда следует, что данная методика проведения занятий по развитию гибкости, у детей младшего школьного возраста имеет место на занятиях физической культурой.

1. Методика развития гибкости у детей 10-12 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15757/2/2021aim-etova.pdf. – Дата доступа: 15.04.2024.

ГРИЦУК Д. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Н. И. Приступа, канд. пед. наук, доцент

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ НАПАДАЮЩИХ В КОМАНДЕ «ПРИБУЖЬЕ» СЕЗОНА 2022-2023

Введение. Для достижения высоких спортивных результатов в тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности в волейболе в настоящее время, команде необходимо иметь в своем арсенале спортсменов, отвечающих современным требованиям игры, имеющих необходимые антропометрические данные, высокий уровень развития двигательных кондиционных и координационных способностей, а также отличающихся исключительным техническим мастерством и тактическим мышлением. В классическом волейболе за последние несколько лет произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это привело к необходимости внесения корректив в содержание соревновательной и тренировочной деятельности волейболистов. В настоящее время в волейболе появляются новые тактики, матчи становятся быстрее и динамичными, что, в свою очередь изменяет подход к технической и тактической подготовкам игроков команд.

Цель работы – Проанализировать эффективность действий нападающих игроков команды «Прибужье» в сезоне 2022-2023.

Задачи исследования. Выявить результативность нападающих действий в данной команде. Проанализировать выполнение атакующих действий игроками.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялся анализ игр сезона 2022-2023, из интернет-ресурса и метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В волейболе наиболее объективными показателями контроля соревновательной деятельности являются эффективность и результативность технико-тактических действий игроков и команды в целом.

Эти показатели, являясь достаточно информативными, однако ограничивают представление о реальном состоянии и оценке технико-тактического мастерства игроков команды. Поэтому, для дальнейшего совершенствования системы спортивной тренировки и повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов необходим поиск новых подходов и способов оценки технико-тактического мастерства.

Таким образом, на современном этапе развития волейбола существует необходимость в более детализированном подходе к оценке технико-тактических действий в нападении высококвалифицированных волейболистов, которая, по нашему мнению, должна включать эффективность технико-тактических действий в нападении, эффективность подач, а также показатель коэффициента технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности, что позволит тренерам использовать полученные результаты для внесения корректив в процесс подготовки игроков [2]. подача оценивалась следующим образом: «ошибка» - мяч после подачи попадал в аут или в сетку; «простая» - мяч после подачи был принят соперником идеально или хорошо; «сложная» - прием был затруднен (атака соперника без первого темпа) или после приема соперник вынужден переводить мяч без атаки; «эйс» - очко, выигранное непосредственно с подачи [1].

Основываясь на анализе игр волейбольной команды «Прибужье» в этом сезоне, можно выделить увеличение числа силовых подач, как нападающих действий. Количество и точность выполнения нападающих ударов увеличилось, они стали более зрелищными.

Наблюдения за соревновательной деятельностью в четырех играх сезона в нападении квалифицированных волейболисток проводились путем просмотра видеозаписей игр. При помощи протокольной регистрации было зарегистрировано 348 нападающих ударов, из которых 255 были атаками из передних зон волейбольной площадки (зоны 2, 3 и 4-я) и 93 из 1 и 6-й зоны задней линии [1]. Атакующие действия выполнялись волейболистками всех игровых амплуа с передней линии (нападающие первого и второго темпов, связующие игроки и диагональные), а с задней линии атакующие действия выполнялись волейболистами второго темпа и диагональными игроками из 1 и 6-й зон. Анализ технико-тактических действий волейболистов в нападении показал, что подавляющее большинство атак после хорошего приема подачи осуществляется с быстрых вторых передач.

Выводы. Анализ научно-методической литературы, игр, проведенных командой «Прибужье» в этом сезоне, позволили установить, что современный волейбол имеет особенности подбора игроков по антропометрическим данным, физической и тактико-физической подготовке. По результатам анализа в команде нужно улучшить специальную подготовку нападающих игроков команды.

1. Акулич, П. И. Количественные показатели нападающих и защитных действий высококвалифицированных волейболистов в соревнованиях / Л. И. Акулич, Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц // Спортивные игры в спорте и физическом воспитании: Минск; БГУФК, 2005. – С. 58-60.

ЖИЛИНСКАЯ С. А., ИВАНОВА М. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Приступа Н.И. канд. пед. наук, доцент

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

Введение. В настоящее время наблюдается возрастающий интерес к пляжному волейболу, как к одной из разновидностей классического волейбола. Пляжный волейбол рассматривается не только как вид спорта, которым можно заниматься на пляже. Соревнования этого вида спорта все более популярны и проводятся в крупных городах, рядом с публичными местами-театрами, торговыми центрами. Для этого оборудуются площадки с песчаным покрытием, и толщиной песчаного слоя не менее 40 см. После проведения соревнований площадка быстро демонтируют.

Цель работы – изучить историю возникновения и развития пляжного волейбола, а также дать общую характеристику этой игры и ее отличительные особенности от классического волейбола.

Методы исследования. В качестве основного метода исследования использовали анализ литературы.

Результаты и их обсуждения.

Пляжный волейбол - спортивная игра, в состав команды которой входят два игрока, которые одновременно находятся на песчаной площадке, разделенной сеткой. Мяч играется любой частью тела.

Цель игры для каждой команды - перебить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки на стороне соперника, и не допустить падения мяча на площадку на своей стороне.

Мяч вводится в игру подающим игроком. Игрок подает, ударяя мяч кистью или предплечьем, чтобы он перелетел через сетку на сторону

соперника. Команда имеет право ударить по мячу три раза, чтобы вернуть его на сторону противника. Игрок не может ударить по мячу два раза подряд (исключение – после блока и при первом касании). Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока мяч не коснется площадки, уйдет за пределы площадки или команда совершит ошибку. В пляжном волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, - это называется переход подачи. Подающие игроки должны все время меняться при переходе подачи. В пляжном волейболе матч состоит из двух партий. При счете партий 1: 1 играется третья, решающая партия. Первые две партии играют до 21 очка. Команда, которая первой набирает 21 очко (при разнице в два очка) выигрывает партию. При счете 20 : 20 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь нет ограничения счета. Команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч. При счете 1 : 1 после первых двух партий играется третья, решающая партия. Чтобы выиграть третью партию, команда должна набрать 21 очков при разнице в два очка. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь также нет ограничения счета.

Первые упоминания о пляжном волейболе (его еще называют бич-волей) приходятся на 1910-е годы. В это время на Гавайях местные серферы, ожидая «хорошую» волну, скрашивали досуг игрой в волейбол прямо на пляже. Некоторое время спустя в пляжный волейбол стали играть на пляжах Санта-Моники (Калифорния, США), по шесть человек в каждой команде. А уже в 1930 году в Санта-Монике прошел первый матч по пляжному волейболу с командами, состоящими из двух человек.

Первую организацию, призванную развивать и популяризировать дисциплину, создали в 1962 году. Тогда к работе приступила Ассоциация пляжного волейбола Калифорнии, которая и стала автором первых правил.

Пляжный волейбол – это достаточно тяжелый вид спорта, в котором важна не только спортивная подготовка, но и духовное единство команды. В наши дни пляжный волейбол не только профессиональный и коммерческий вид спорта, но и один из популярных видов активного отдыха.

Культура пляжного волейбола включает людей, язык, моду и жизнь, окружающие современный пляжный волейбол. Пляжный волейбол, зародившийся на Гавайях и в Калифорнии, прочно ассоциируется с непринужденным образом жизни, ориентированным на пляж.

Выводы. Таким образом, в настоящее время можно констатировать, что во всем мире растет интерес к пляжному волейболу. Странами, в которых пляжный волейбол развивался наиболее активно, являются: США, Бразилия, а также страны Азии и Европы. Этому способствовало включению пляжного волейбола в программу Олимпийских игр 1996 года.

1. Волейбол: история, правила игры, перспективы : метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; сост. Н. И. Приступа. – Брест : БрГУ, 2018. – 50 с.

2. По материалам Интернет-сайтов | Пляжный волейбол. Краткие правила / Журнал «Спорт в школе» № 11/2006 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200601115> – Дата доступа: 17.04.2024.

ЖЭНЬ ШЭНЬЯН

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. С. Демчук, канд. пед. наук, доцент

**ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ
ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ В КИТАЕ**

Введение. Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов (физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная, интегральная) на всех этапах спортивной подготовки.

В этой связи, актуальным является изучение зарубежного опыта использования средств и методов определения уровня подготовленности юных баскетболистов и соотношения данных показателей с программными нормативами, которые используются в отечественных спортивных школах по подготовке баскетболистов.

Цель работы – проанализировать комплексную оценку подготовленности юных баскетболистов в Китае и в Республике Беларусь.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждения. В Китае для определения комплексной оценки подготовленности юных баскетболистов используются следующие тесты: прыжок вверх; бросок по кольцу; дриблинг с многократной сменой направления движения вокруг закрытой площадки; реальная игра. Каждое контрольное испытание имеет свои критерии подсчета очков, сумма очков по всем тестам позволяет определить уровень

подготовленности юного баскетболиста (отличный, хороший, средний, плохой).

В Республике Беларусь для определения комплексной оценки подготовленности юных баскетболистов используются тесты физической подготовленности: *бег 10 м; бег «змейкой» 10 м; бег 5 мин; прыжок в длину; прыжок вверх; наклон вперед; отжимания* и тесты технической подготовленности: *ведение мяча 40 м; перемещение бх5 м; передача мяча двумя руками от груди; тест «40 бросков с точек»; штрафные броски; комплексное упражнение.*

Каждое контрольное испытание имеет свои критерии подсчета очков, сумма очков по всем тестам позволяет определить уровень подготовленности юного баскетболиста (отличный, хороший, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Анализ представленных тестов, позволяет нам определить как сходства, так и различия в комплексной оценке подготовленности юных баскетболистов. Так, например, тест «прыжок вверх» используется как в Китае, так и в Республике Беларусь, однако имеет небольшие отличия в процедуре выполнения.

Заключение. Использование данной методики диагностики физической и технико-тактической подготовленности юных баскетболистов в Китае позволяет определить уровень фактической подготовленности юных баскетболистов и его дальнейшее совершенствование в тренировочном процессе; изучить динамику индивидуальных показателей комплексного контроля подготовленности юных баскетболистов, определить темпы прироста исследуемых показателей, особенности проявления изучаемых характеристик; оценить правильность выбора средств и методов спортивной подготовки.

Анализ изучение зарубежного опыта использования средств и методов контроля для определения уровня подготовленности юных баскетболистов позволяет нам апробировать данную технологию в «Брестский областной клуб по игровым видам спорта «Виктория» имени А.П. Мешкова» и представить результаты исследования в последующих публикациях.

ИГНАТЮК А. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Введение. Главным фактором, обеспечивающим реализацию двигательных способностей на протяжении онтогенеза, является естественная двигательная активность, генетически предопределённая потребность двигаться. Каждому возрасту свойственны свои проявления двигательных способностей.

В отношении развития двигательных способностей общей закономерностью является поступательный и непрерывный, но как правило, неравномерный процесс изменения этих качеств на всём протяжении детского, подросткового и юношеского возраста. Следовательно, отмеченный гетерохронизм представляется отличительной чертой [1].

Преподаватели физической культуры формируют и совершенствуют двигательные навыки, развивают физические способности студентов. Результатом развития физических способностей является повышение уровня развития силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, различных сочетаний их комплексного

проявления. Особое место среди всех качеств занимают скоростно-силовые способности. В нынешнее время им уделяется значительное внимание.

Учитывая, что уровень физических возможностей юношей и девушек, не занимающихся спортом, в каждый конкретный момент, может быть обусловлен особенностями периода возрастного развития, индивидуальной предрасположенностью к развитию двигательных качеств. нами был проведён констатирующий эксперимент по выявлению уровня развития скоростно-силовых способностей девушек и юношей 1-2 курса.

Цель исследования – выявить темпы роста скоростно-силовых способностей у девушек и юношей 1-2 курса исторического факультета.

Методы исследования. Анализ литературы, тестирование

.В исследовании приняли участие девушки студентки (n=30), и юноши студенты (n=40). Проводилось тестирование скоростно-силовых способностей девушек и юношей (на примере прыжка в длину с места) (табл.).

Таблица – Возрастная динамика показателей скоростно-силовых способностей у студентов 17-18 лет (по результату прыжка в длину с места)

Возраст, лет	Статистические параметры					
	n	x	δ	Разница(см)	t	p
Девушки						
17	12	1,75	11,33	0,03	0,999	>0,05
18	12	1,79	10,56	0,04	1,102	>0,05
Юноши						
17	32	2,22	11,80	0,07	2,760	<0,05
18	24	2,24	11,63	0,02	0,887	>0,05

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных девушек и юношей показал, что на втором курсе уровень развития скоростно-силовых способностей повышается.

Выводы. Данные исследования могут быть использованы в практике физического воспитания студентов и студенток 1-2 курса.

1. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дисс. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гужаловский - ГЦОЛИФК – М., 1979. – С. 18.

КАЦЕВИЧ А. О.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – К. И. Белый, кан. пед. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКИХ НАПАДАЮЩИХ КАК RONALDO И MESSI

Введение: Футбол – один из самых популярных видов спорта на планете, за которым наблюдают сотни миллионов зрителей по всему миру. Титул лучшего футболиста мира в настоящее время оспаривают два замечательных и очень талантливых игрока – Криштиану Роналду и Лионель Месси. Хотя влияние одного игрока трудно определить в игре двух команд по 11 игроков в каждой, можно сравнить их стиль игры, динамику и результаты.

Цель: Рассмотреть действия Роналду и Месси их спортивную карьеру.

Карьера Леонеля Месси до недавнего времени ассоциировалась исключительно с ФК «Барселона», наряду с частыми появлениями в составе национальной сборной Аргентины по футболу. У Роналду был

другой карьерный путь. Помимо матчей за сборную Португалии, он играл в «Спортинг», «Ювентусе», «Манчестер Юнайтед» и «Реал Мадрид», причем на последние два приходится большинство его матчей («Месси против Роналду»). Роналду провел больше сезонов в качестве профессионального игрока по сравнению с Месси: 18 полных сезонов против 16.

Задачи: 1) Определить Игровые Стили Месси и Роналду; 2) Выявить уникальность действий каждого игрока.

Лионель Месси, известный своей невероятной техникой, является мастером один на один. Его быстрые и короткие движения создают пробелы в обороне, что позволяет ему проходить сквозь защиту. Одной из самых известных техник Месси является «ла-пуля-де-тако» (исп. La Pulga de Taso), которую он использует, чтобы обойти защитников.

Также, Роналду известен своей техникой «эластико» (исп. Elastico), которая позволяет ему обыгрывать защитников благодаря быстрым движениям ног. Эта техника заключается в том, что игрок ложит мяч на внешнюю часть ноги, а затем совершает резкий поворот в обратную сторону.

Ведение мяча. Месси: мяч всегда находится под ногами, на минимальном расстоянии, чтобы быть первым на мяче, чем соперник. Ведет на быстрой скорости семенящими движениями с частыми касаниями мяча. Роналду: Прокидывает мяч вперед, отпуская на значительное расстояние.

Обводка. Месси: Не использует эффектных финтов. Часто убирает мяч под себя, использует резкую смену направления на высокой скорости, обманывает соперника ложными движениями корпуса.

Роналду: Стабильно использует парочку финтов за матч. Часто с места прокидывает мяч вперед или в сторону и, за счет скорости, опережает противника. Использует смену направления.

Удар. Месси: Пожертвовав частью силы удара, аргентинец прибавил ему точность. Хорошо выполняет штрафные удары, перелетая стенку, мяч летит под перекладину. Левша может точно пробить и правой. Роналду: Удар – главное оружие португальца. Очень сильный с двух ног и с любого расстояния. Поэтому с любой точки Роналду пытается пробить по воротам. Мяч не всегда летит в угол, но отбивать такой удар вратарю не легко. Штрафные бьет часто, но забивает редко.

Особенности игры. Месси: как правило в своей игре, получив мяч, старается провести его как можно дальше (сохранить мяч), пока не появится возможность для острого паса. Но часто аргентинцу не дают пространства для маневра и тогда тот играет через короткий пас, тут же открываясь для новой попытки. Видение поля у Месси великолепное. Часто использует пас в разрез и быстрые открывания после «стеночки».

Роналду: в своей игре старается обвести одного и отдать пас, нежели обводить пол команды. Редко сам выходит один на один с вратарем, чаще с пасса партнера. Это показывает высокий уровень открываний под передачи. Сам Роналду видит поле прекрасно. Раздает отличные пасы под завершение атаки. Но чаще выбирает вариант пробить по воротам, чем отдать передачу.

Заключение. Роналду и Месси предлагают два разных стиля игры за столом и неоднократно приводили свои команды к победам. Хотя Месси доказал, что имеет небольшое преимущество в плане игровой статистики и общих достижений в карьере, это могло быть результатом игры в сильной, доминирующей команде на протяжении всей его карьеры. Результативность Роналду в «Реал Мадрид» превосходит результативность Месси, показывая, что различные обстоятельства, неподконтрольные игроку, могут оказывать прямое влияние на результативность.

1. Характеристика Роналду и Месси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fb.ru/article/234996/ronaldu-i-messi-sravnenie-statistika-harakteristiki>. – Дата доступа: 20.04.2024.

КОВАЛЕВИЧ А. Г.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – В. Г. Ярошевич, профессор

КОНТРОЛЬ И УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Введение. Основная цель контроля и учета - выявление, анализ и оценка реальных условий, конкретных фактов и динамики педагогического процесса. В результате контроля и учета, в распоряжении находятся данные о физическом состоянии, техническом уровне и количестве достигнутых результатов занимающимися.

Цель работы – исследование деятельности по сборке, структурированию, обработке и хранению информации о работе процесса физического воспитания.

Методы исследования. В работе применялись поиск и анализ литературных и интернет источников.

Результаты исследования. Контроль и учет – понятия, которые по своей сути схожи друг с другом. Первично в физической культуре большее использование имело определение «учет». Деятельность по сборке, структурированию, обработке и хранению информации о работе процесса физического воспитания называется учетом в физическом воспитании. Его реализация осуществлялась в соответствии с установленными нормами и требованиями. Учет выражался в определенной установленной системе учетных и отчетных документов.

Контроль является частным проявлением учета, который выражается в проверке успеваемости и физического состояния занимающихся. В настоящее время понятие «контроль» означает наблюдение, обследование, проверку и оценку. Существует несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, гигиенический и прочие [1].

Одним из главных аспектов является педагогический контроль, неотъемлемый элемент деятельности педагога по физическому воспитанию.

Цель педагогического контроля - определение связи между воздействующими факторами (нагрузка, средства, методы) и изменениями, которые проявляются у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства. В ходе обработки полученных данных проверяется правильность и корректность подобранных средств, методов и форм занятий. Это дает возможность корректировать ход педагогического процесса. Для контроля, осуществляемого квалифицированным педагогом физкультуры, используются средства и методы специального образования и опыт работы. Важен также медико-биологический контроль для характеристики состояния организма учащихся. С помощью контроля следят за соответствием планируемых результатов и реальных данных. Требования к контролю и учету включают своевременность, объективность, точность и достоверность, полноту и информативность, простоту и наглядность [3].

Для осуществления контроля за физическим воспитанием, используются пять различных видов педагогического контроля. Каждый из них имеет свое функциональное назначение.

Предварительный контроль осуществляется обычно на начальных этапах учебного года (в начале учебного года, в первой четверти или

семестре). Он является важным инструментом для изучения состава обучающихся, их физического состояния и общего самочувствия, а также определения готовности учеников к предстоящим занятиям (к освоению нового материала или выполнению требований учебной программы).

С помощью оперативного контроля можно определить, какой тренировочный эффект будет получен в течение одного занятия (урока), а также спланировать оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС, скорость выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия и т.п. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике педагога.

Текущий контроль проводится для того, чтобы определить реакцию организма занимающихся на нагрузку. С помощью него можно определить точное время восстановления работоспособности занимающихся, которые подверглись различным (по размеру, направленности) физическим нагрузкам. Данные текущего состояния занимающихся являются основой для разработки плана занятий, которые будут проводиться в ближайшее время, и определения уровня физических нагрузок, которые будут им соответствовать. В процессе проведения текущего контроля следует использовать методы, которые аналогичны тем, которые используются при оперативном контроле. При этом необходимо затратить минимальное количество времени и не тратить силы обучаемых. На данном этапе результаты контрольного мероприятия способствуют уточнению

содержания плана, а также более эффективному осуществлению учебно-воспитательного процесса в целом.

В целях получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, который был получен в течение одной учебной четверти или семестра, применяется этапный контроль. Он помогает определить правильность использования различных средств, методов, дозирования физических нагрузок, которые используются занимающимися. Для того чтобы выявить основные тенденции в процессе физического воспитания, необходимо провести этапный контроль. Он может проводиться на протяжении достаточно продолжительного периода (четверть, семестр, период, а также могут быть мезоциклы, если они являются этапом более крупного цикла тренировок).

В конце учебного года, в конце каждого учебного года, проводится итоговый контроль, целью которого является оценка выполнения плана-графика учебного процесса, степени его выполнения, а также выявление положительных и отрицательных сторон деятельности по физическому воспитанию. Для того чтобы спланировать учебный процесс, необходимо иметь в виду результаты итогового контроля. Это может быть состояние здоровья занимающихся, их успешное выполнение зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных достижений и т.п. [2].

Выводы. Если сравнивать результаты, полученные в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставлять их с требованиями программы физического воспитания, можно сделать вывод о том, насколько качественно были решены учебные задачи, и какие изменения произошли в физической подготовленности занимающихся за определенный период времени. Данное обстоятельство способствует облегчению дифференциации методов и средств физического воспитания.

КОЗЕЛ А. А.

Минск, УО «БГПУ имени М. Танка»

Научный руководитель – К. В. Касьяник, ст. преподаватель

ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Введение. Табата тренировка в системе подготовки студентов-спортсменов – это эффективный метод тренировки, который с успехом применяется для улучшения физической подготовки спортсменов различных видов спорта. Это интервальный тренинг высокой интенсивности, во время которого необходимо выполнить как можно больше движений за предельно короткий период времени [1, 2].

Авторство метода принадлежит японскому ученому и спортивному врачу Идзуми Табата. Вместе с коллективом единомышленников из Токийского Национального института фитнеса и спорта в 1996 году доктор Табата провел исследования по выяснению результативности коротких интенсивных интервальных тренировок для снижения жира и повышения выносливости.

Для студентов-спортсменов табата тренировка может быть отличным способом подготовки к соревнованиям, улучшению физической формы и повышению выносливости. Кроме того, данный метод тренировки способствует улучшению общего самочувствия, ускорению метаболизма и сжиганию жира.

Цель исследования – выявление особенности тренировочных занятий со студентами-спортсменами в игровых видах спорта с применением методики «Табата».

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы, анкетный опрос.

Результаты и их обсуждения. В опросе приняли участие студенты-спортсмены 1-3 курса факультета физического воспитания, занимающиеся игровыми видами спорта (футбол). Общее количество респондентов составили 17 человек. Результаты опроса студентов показали, что в процессе учебно-тренировочных занятий используется тренировка Табата, и респонденты знакомы с методикой ее проведения. Студенты-спортсмены отметили, что тренировкой Табата можно проработать не только отдельные группы мышц, но и все тело в целом. Также было отмечено, что использование таких тренировок способствует повышению общего самочувствия и тонуса, а также уменьшению одышки, что позволяет говорить о повышении выносливости сердечной мышцы. Дополнительно, студенты отметили, что методика Табата может быть успешно интегрирована в учебный процесс, поскольку она требует всего лишь 4 минут для выполнения одного цикла. Это позволяет эффективно использовать время тренировок, сочетая интенсивные интервалы с короткими перерывами. Участники опроса подчеркивают, что такая форма тренировки не только улучшает физическую подготовленность, но и способствует развитию психологической устойчивости, что особенно важно для спортсменов.

Выводы. Одним из несомненных преимуществ методики «Табата» является возможность тренировки практически всех мышечных групп на каждом тренировочном занятии. В то же время, при данной системе тренировок достаточно быстро повышаются показатели силы и выносливости, а также эмоциональная составляющая учебно-тренировочного процесса.

1. Колобышко, А.Е. К вопросу о включении элементов системы кроссфит в занятия физической культурой посредством элементов

методики «Табата» / А.Е. Колобышко // Аллея науки, 2018. – Т. 2. – № 6 (22). –

С. 437-440.

2. Кулик, А.П. Внедрение фитнес-системы Табата в процесс обучения студентов / А.П. Кулик, А.С. Наумова // Научное сообщество студентов LXI столетия. Гуманитарные науки : электронный сборник статей по материалам XXV студенческой международной научно-практической конференции, 2018. – Том 5 (65). – С. 370-374.

КОНАШУК И. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ЛОКУС-КОНТРОЛЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Введение. Локус контроль – понятие, предложенное в 1954 году социальным психологом Дж. Роттером, – «степень восприятия людьми собственной жизни как результата их личных усилий и действий или стечения обстоятельств и внешних факторов. Фактически локус контроль отражает также степень взятия на себя ответственности за собственную жизнь, за свои личные усилия, либо перекладывания ее на внешние факторы» [2, с. 34]. Склонность приписывать результаты деятельности внешним факторам называется внешним локус-контролем (экстернальностью). Тенденция приписывать результаты деятельности внутренним факторам называется внутренним локус-контролем (интернальностью). Внутренними факторами выступают свойства личности индивида: личные усилия, собственные положительные и отрицательные качества, наличие или отсутствие необходимых знаний, умений и навыков и т. п. [3].

В психологии спорта феномену локуса контроля личности посвящены исследования М.М. Кашапова, А.В. Квитчастого, А.А. Кукшиной, Т.В. Огородовой, В.Б. Токаревой, др.

Цель работы – изучение особенностей локуса контроля личности спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и спорта БрГУ имени А.С. Пушкина. Выборку составили 60 студентов-спортсменов (n=60): 30 спортсменов командных видов спорта (n=30) и 30 – индивидуальных видов спорта (n=30). Участие в исследовании было добровольным.

Методы исследования. Особенности параметров локуса контроля личности спортсменов изучались с применением психодиагностической методики «Уровень субъективного контроля» (УСК) Дж. Роттера, представляющей опросник из 29 пар утверждений, которые описывают полярные варианты отношения к ситуации. Испытуемому предлагалось в каждой паре выбрать одно утверждение. Общая сумма баллов по интернальности и экстернальности составляет 23. О направленности локуса контроля свидетельствует относительное превышение результатов одного показателя над другим [1].

Результаты и их обсуждение. Анализ данных позволяет констатировать, что экстернальный локус контроль выявлен у 61% спортсменов командных видов спорта и у 39% спортсменов индивидуальных видов спорта. Спортсмены-экстерналы склонны полагать, что их жизненные события зависят от действия внешних причин – других людей, удачи, судьбы и снимать с себя ответственность за происходящее. Они ожидают, что ситуация разрешиться случайным образом или за счет усилий окружающих людей. Как правило, они не верят, что их активность сможет повлиять на исход той или иной ситуации.

Интернальный локус контроль выявлен у 39% спортсменов командных видов спорта и 61% спортсменов индивидуальных видов спорта. Для спортсменов-интерналов характерна склонность воспринимать значимые события как результат собственных усилий, демонстрировать субъектность и самостоятельность деятельности, брать на себя ответственность за свои действия. Они считают, что в силах повлиять на исход ситуации, ожидают определенных изменений обстоятельств в связи с проявлениями собственного поведения.

Для оценки достоверности различий между показателями локуса контроля у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта применялся критерий U-Манна-Уитни. Анализ значимых различий показал:

– экстернальность выше в группе спортсменов командных видов спорта ($U_{\text{эмп}}=144,5$; $p \leq 0,01$). У них более выражена склонность полагать, что происходящие с ними события зависят от действия внешних причин (других людей, удачи, судьбы, т.п.) и снижать их личную ответственность за случившееся, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта;

– интернальность выше в группе спортсменов индивидуальных видов спорта ($U_{\text{эмп}}=144,5$; $p \leq 0,01$). Им свойственна склонность воспринимать значимые события как результат своих собственных усилий, проявлять субъектность и самостоятельность деятельности, брать на себя ответственность за собственные действия и их последствия.

Выводы. Таким образом, большинство спортсменов командных видов спорта обладает экстернальным локусом контроля. У них выражена склонность воспринимать жизненные события как следствие внешних причин. У спортсменов индивидуальных видов спорта преобладает интернальный локус контроль – склонность воспринимать значимые события как результат своих собственных усилий, проявлять субъектность

и самостоятельность деятельности, брать на себя ответственность за собственные действия.

1. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.

2. Салливан, Г. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности / Г. Салливан, Дж. Роттер, У. Мишел. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 128с.

3. Хьелл, Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) : пер. с англ. / Л. Хьелл. – 2-е изд., испр. – СПб. : Питер, 1999. – 608 с.

КРИВОБЛОЦКИЙ К. О.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

КИБЕРСПОРТ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Введение. Научно-технический прогресс самым непосредственным образом влияет на все сферы человеческой жизненной деятельности. Современный спорт также интенсивно развивается в самых разнообразных формах и форматах, в связи с чем высшая школа не всегда успевает адекватно отреагировать на те или иные новации в этой сфере. Компьютеризация, всё более возрастающая роль интернета не могли, естественно, не затронуть саму область спорта. Поэтому возникновение феномена киберспорта, или электронного спорта, который также часто обозначается как *esport*, представляющего собой форму непосредственной состязательности между игроками в различного рода компьютерных играх, позволяет определить данное явление не только на дескриптивном уровне [1, 3].

Цель работы – заключается в определении понятия киберспорт, что даёт некоторые более детальные возможности его презентации в системе общественных отношений.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как описание, наблюдение, интерпретация научных, публицистических и статистических материалов, критическое осмысление открытой в доступе интернет-информации и др.

Результаты и их обсуждение. Тенденции развития современного общества и разнообразные виды человеческой деятельности на основе новых технологий постоянно привносят нечто новое в жизненное пространство, и спорт здесь не является исключением. Киберспорт в данном случае уже характеризуется не только как элемент развлекательной индустрии, но и приобрёл статус спортивной дисциплины на профессиональном уровне [2]. Киберспорт занимает значимое место в образовательном потенциале молодёжи. Он способствует интеллектуализации и совершенствованию креативных возможностей молодых людей, создаёт алгоритмы командной взаимной деятельности и т.д. Увлечение киберспортом широких молодёжных кругов базируется на том, что это высокоинтеллектуальная технологически сложная деятельность, которая включает в себя предельную концентрацию, тактику и стратегию ведения игры на основе незамедлительной реакции. В качестве положительного результата можно фиксировать возрастание уровня креативности мышления и быстроту принятия решений.

Выводы. Таким образом, благодаря стремительному развитию современных интернет-технологий, росту и распространению интернета во всём мире, организации онлайн-трансляций, непрерывно растущей финансовой составляющей, киберспорт становится одной из ведущих доминант в молодёжной среде не только в качестве одной из форм

проведения свободного времени, но также и видом профессиональной деятельности.

1. Люкевіч, У.П. Кіберспорт, альбо Па той бок рэальнага спартыўнага быцця: суб'ектыўныя рэфлексіі з вандровак узвыш па прыступках, якія вядуць да долу / У.П.Люкевіч // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. – Серыя 1. – Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія. – Навукова-тэарэтычны часопіс. – № 1. – 2022. – С. 27-35.

2. Киберспорт – хобби или путь в профессию? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.cism-ms.ru/poleznye-materialy/kibersport-khobbi-ili-put-v-professiyu/>. – Дата доступа: 11.02.2024.

3. E-Sport [Zasób elektroniczny]. – Tryb dostępu : <https://kpu.krosno.pl/e-sport/#:~:text=Esport%2C%20czyli%20elektroniczny%20sport%2C%20to,trenuj%20C4%85c%20po%20kilkana%20C5%9Bcie%20godzin%20dziennie.> – Data dostępu : 25.02.2024.

КУТЬКО В. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Э. Н. Хиль, маг. пед. наук

ПРАВОВАЯ СТРАТЕГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: КОНСТИТУЦИОННЫЕ И АДМИНИСТРАТИВНЫЕ МЕРЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ

Введение. Здоровье и его поддержание, физическое развитие, формирование культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения в целом имеют немаловажное значение для общего благополучия и процветания общества, нации. Снижение уровня физической активности и физической подготовки сидячий образ жизни, в особенности среди молодёжи, и связанные с этим проблемы со здоровьем требуют эффективной и комплексной правовой стратегии для оздоровления нации в сфере физической культуры, которая является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни каждого человека.

В статье рассматриваются конституционные и административные меры регулирования в сфере физической культуры, направленные на создание благоприятных условий для занятия спортом и физической культурой, связанных как с внутригосударственными нормами, так и международными нормами.

Цель работы – исследование правового регулирования физической культуры и спорта в Республике Беларусь на внутринациональном и международном уровнях на примере конкретных нормативных правовых актов.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа литературных источников.

Результаты и их обсуждение. В статье 32¹ Конституции Республики Беларусь говорится, что государство способствует духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию молодежи [1, с. 9]. В законе Республики Беларусь от 4 января 2014 г. №125-З «О физической культуре и спорте» указано, что отношения в сфере физической культуры и спорта регулируются законодательством в сфере физической культуры и спорта, в том числе законодательством о допинге в спорте, а также международными договорами Республики Беларусь и иными международно-правовыми актами, содержащими обязательства Республики Беларусь, а также то, что законодательство в сфере физической культуры и спорта основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из настоящего Закона и иных актов законодательства [3].

К иным актам законодательства, которые регулируют сферу физической культуры и спорта можно отнести, к примеру, постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об

установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта» [2]. Так, нормы заключённые в данном постановлении, устанавливают рекомендуемый минимальный возраст для занятия различными видами спорта как для здоровых лиц, так и для лиц, являющихся инвалидами по разным основаниям.

Также рассмотрим международные нормативные правовые акты, затрагивающие Республику Беларусь в сфере физической культуры и спорта. В качестве международных нормативных правовых актов в данной сфере можно выделить Олимпийскую, содержащую семь основных разделов, в которых изложены основополагающие принципы Олимпизма и отражающие суть и структуру олимпийского движения хартию (регламентирует структуру, механизм действия и процессы Олимпийского движения и определяет условия проведения Олимпийских игр), и Международную хартию физического воспитания и спорта Организации Объединённых Наций, в статьях Содержательной части которой устанавливаются различные положения касательно физического воспитания, говорится про значимость роли государства, средств массовой информации, научные исследования и, в целом, определяется место физической культуры и спорта в системе образования, воспитания и прав человека.

Выводы. Таким образом, конституционные и административные меры регулирования в правовой стратегии оздоровления нации в сфере физической культуры дополняют друг друга, охватывая широкий спектр вопросов, связанных с развитием данной сферы, затрагивая как внутринациональные, так и международные отношения. Эффективность же данной правовой стратегии во многом зависит как от скоординированной работы органов власти так и, что более важно, от

активного участия самих граждан в реализации государственной политики, понимания важности поддержания своего здоровья в любом возрасте.

Усиление роли физической культуры в системе образования и воспитания, работа средств массовой информации, совершенствование механизмов стимулирования занятия физической культурой, доступность спортивных сооружений и оборудования для населения являются шагами, которые могут позволить повысить заинтересованность населения к данной сфере.

1. Конституция Республики Беларусь 1994 г : с изм. и доп., принятыми на респ. Референдумах 24 нояб. 1996 г., 17 окт. 2004 г. и 27 фев. 2022 г. – Минск ; Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2022. – с. 9.

2. Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта [Электронный ресурс] : постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 янв. 2017 г. № 2/6 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : с изм. и доп. от 9 янв. 2018 г. №32-З и 19 июля 2022 г. №200-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

КУХАРЧУК В. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – В. Г. Ярошевич – канд. пед. наук,
профессор

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

10-11 КЛАССОВ

Введение. Планирование учебно-воспитательной деятельности – важнейший этап работы педагогов, в том числе и учителей физической культуры. Разработка и составление планов – дело сложное и трудоемкое. Однако не следует жалеть для этого ни времени, ни сил, поскольку хорошо спланированная работа – неременное условие высоких результатов.

Цель работы. Исследование планирования учебной работы по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 10-11 классов.

Методы исследования. Основным методом, используемым в представленном исследовании, был метод сбора и изучения документальных материалов, содержащих информацию про планирование учебной работы по предмету «Физическая культура и здоровье»

Результаты и их обсуждение. Содержание перспективного, текущего и оперативного планирования учебного процесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом государственной учебной программы. Непосредственное планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов (планов):

1. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.
2. Поурочные рабочие планы на каждую четверть.
3. План-конспект на каждый урок физической культуры

Годовой план – наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре для учащихся конкретного возраста. В период составления плана надо детально проанализировать работу, проделанную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы физического воспитания в текущем году следует обратить особое внимание, какие положительные инициативы требуют необходимой

поддержки, что, в первую очередь, способствует приобщению школьников к повседневным занятиям физической культурой и спортом. Опираясь на закономерности обучения и физического развития учащихся, следует, с учетом конкретных возможностей, школы, и сезонных условий реализации основных разделов программы, распределить программный материал на год (70 уроков), определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки повторения пройденного т.п. Не менее важно при этом точно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнять школьники к концу учебного года. Таким образом, годовой план отражает всю (но в лаконичном обобщенном виде) картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года.

Четвертной рабочий план удобен тем, что охватывает сравнительно небольшой промежуток времени, на который он составляется. Учебная четверть, позволяет более точно рассчитать выполнение программного материала. План на четверть (текущее планирование) имеет более развернутый вид и составляется исходя из годового распределения прохождения учебного материала. По форме он может быть: тематическим и поурочным. При тематическом планировании содержание учебной программы делится на темы, каждая из которых расчленяется на подтемы. Затем определяются задачи подтем, подбирается комплекс средств и методов для их решения. Поурочное планирование заключается в последовательном определении задач и содержания каждого из уроков в порядке прохождения их в целостном курсе обучения.

План-конспект является документом оперативного планирования учебной работы по физической культуре в школе. Разрабатывается он исходя из задач и содержания четвертного плана для параллельных классов, но с учетом особенностей работы в каждом из них. Первоначально

при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем, в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

Вывод. Исследования в области физической культуры и спорта подтверждают необходимость целенаправленного формирования у школьников ценностных ориентаций на укрепление и сохранение здоровья, осознанного отношения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и все это подвластно лишь грамотному специалисту, способному осуществлять планирование образовательного процесса, ставя и осуществляя стратегические цели.

1. Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.adu.by/ru>. – Дата доступа 11.04.2024.

КУЧИЦ П. Ю.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, маг. пед. наук

МОТИВАЦИЯ УЧАЩИХСЯ К УРОКАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» НА ОСОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

Введение. Учебная мотивация в процессе уроков физической культуры должна строиться на основе учёта индивидуальных качеств каждого школьника, опираясь на его самооценку. Построение индивидуальной программы развития физических качеств каждого школьника, её реализация во время уроков физической культуры и самостоятельных занятий позволяют продуктивно влиять на рост показателей физического развития учеников. А это в целом позволяет повысить мотивацию в обучении школьников.

Проблема индивидуальных различий детей и их дифференцированного обучения давно волнует учителей и учёных и является не только социально-психологической и философской, но и собственно педагогической проблемой. Индивидуальный подход к учащемуся можно обеспечить только в том случае, если педагог точно определит исходный уровень его обученности, индивидуальные способности, что возможно только на основе проведения тщательного тестирования.

Цель работы – выявление способов мотивации учащихся к урокам физической культуры и здоровья на основе индивидуального подхода.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Индивидуальный подход к учащимся – это один из самых главных принципов современного урока физической культуры. Суть его – изучение особенностей каждого ученика и нахождение адекватных методов обучения и воспитания. Индивидуальный подход не обязательно выражается в проведении занятий отдельно с каждым учеником [1]. Он предполагает разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся – фронтального, группового и индивидуального. Обязательным же является постоянное пристальное внимание к работе каждого ученика. Обеспечить индивидуальный подход в обучении и воспитании – это значит систематически изучать учащихся, стремиться в обучении и воспитании найти верный подход к каждому из них, использовать показатели экспресс-тестов.

Выводы. Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Приступая к работе прежде всего надо определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течении нескольких лет.

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, способствует повышению физической подготовленности учащихся. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

1. Симонов С.Н. Дифференцированный подход в физкультурном образовании / С.Н. Симонов, А.В. Степоян, С.В. Меркулов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №8.

ЛЕВЧУК Д. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Д. В. Попитич, маг. пед. наук

АНАЛИЗ И ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ В БАСКЕТБОЛЕ

Введение. Физическая культура – процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) и духовной природы. Она, по своей сущности, является социальным явлением. Как общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, всё шире и глубже внедряется в образ жизни людей. Занятия спортом всегда сопровождаются травмами той или иной степени.

Цель исследования – провести анализ спортивных травм в баскетболе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Содержание. Всестороннее изучение специфических особенностей спортивной деятельности, факторов риска, причин и механизмов возникновения спортивных травм необходимо для определения принципов профилактики травматизма.

По статистике самыми травмоопасными видами спорта являются – игровые виды. Например у баскетболистов наибольший травматизм наблюдается в соревновательный период. В целом, баскетбол считается спортом с высоким риском получения травм из-за физической природы игры, интенсивности соревнований и частого контакта между игроками.

Исследования показывают, что около 10%-20% всех спортивных травм связаны с баскетболом [1]. Некоторые из наиболее распространенных травм в баскетболе включают повреждения голеностопа, коленей, плеч и запястий. Примерно 40% всех травм связаны с мышцами и связками, в то время как около 30% – с суставами. Травмы костей составляют примерно 15%, а травмы головы и шеи – около 5% [2].

Искривление лодыжки (анкловерсия): это одна из самых распространенных травм в баскетболе. При попытке резкого поворота или приземления на ногу может произойти растяжение или разрыв связок в области лодыжки.

Травма колена: растяжение связок или разрыв хрящей колена могут произойти при резких движениях, прыжках или столкновениях с другими игроками на площадке.

Травма плеча: падения на вытянутую руку или удары в плечо могут привести к вывихам, растяжениям или разрывам связок в этой области.

Травма головы: удары мячом, столкновения с другими игроками или падения на пол могут вызвать сотрясение мозга или другие травмы головы [2].

Данные травмы на долгое время выводят баскетболистов из строя. Длительное лечение негативно сказывается на игровом потенциале спортсмена, а, в некоторых случаях, баскетболист вынужден покинуть занятия спортом из-за тяжёлой травмы.

Причины травм в баскетболе, весьма различны. Основные причины травматизма спортсменов:

1) Контакт соперников: частые столкновения, удары и падения могут привести к травмам, особенно при игре в защите или в борьбе за мяч.

2) Неправильная техника выполнения движений: неправильное выполнение прыжков, бросков, рывков и других движений.

3) Переутомление: чрезмерные тренировки без достаточного отдыха могут привести к переутомлению мышц и суставов, что увеличивает риск получения травм.

4) Несоответствие экипировки: неправильно подобранная обувь, отсутствие защитных элементов или недостаточная фиксация суставов.

Профилактика травм в баскетболе может различаться в зависимости от конкретного типа травмы:

1. Укрепление мышц бедер и икроножных мышц. Использование защитного снаряжения. Поддержание нормального веса и избегание резких изменений в тренировочной нагрузке.

2. Укрепление мышц голени и стопы с помощью упражнений на баланс и стабильность. Ношение подходящей обуви с хорошей амортизацией и поддержкой голеностопного сустава. Избегание игры на неровных или скользких поверхностях.

3. Правильное ухаживание за ногтями, для избегания травм пальцев. Регулярные упражнения для укрепления мышц пальцев и рук.

4. Проведение разминки и растяжки перед тренировками и играми. Укрепление мышц живота, спины и ног для поддержки тела во время физических нагрузок.

5. Обучение правильной техники игры, чтобы минимизировать риск получения ударов по голове.

Заключение. Травматизм – это одна из основных проблем во время занятий, которая должна стоять на первом месте у учителей физической культуры, тренеров, а также самих занимающимися. Ведь зачастую именно травмы мешают достичь наивысших результатов.

1. Профилактика травматизма в баскетболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-travmatizma-v-basketbole>. – Дата доступа: 02.04.2024.

2. Причины и профилактика спортивного травматизма в баскетболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/prichini-i-profilaktika-sportivnogo-travmatizma-v-basketbole-1161694.html>. – Дата доступа: 05.04.2024.

ЛИПКО Я. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С.Пушкина»

Научный руководитель – К. И. Белый, кан. пед. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. В современном мире существует множество негативных факторов, которые оказывают вредное влияние на здоровье и качество жизни людей. Регулярные тренировки помогают поддерживать тело в хорошей форме, укрепляют здоровье и улучшают настроение [1].

Актуальность данной статьи состоит в том, что физическая активность является ключевым элементом здорового образа жизни. Одним

из эффективных способов привлечения людей к занятиям спортом является использование различных спортивных игр.

Цель работы. Рассмотреть волейбол как одно из средств воздействия на ЗОЖ студентов.

Задачи исследования: а) Провести анализ основных технических приёмов игры в волейбол.

б) Определить эффективность действия волейбола (на пляже, на лужайке) как средства здорового образа жизни.

Результаты и их обсуждение. Регулярная практика волейбола благоприятно влияет на организм, повышает его выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение [2]. Игра благоприятно воздействует на нервную систему, помогает справиться со стрессом и депрессией. Волейбол развивает: ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Занятия волейболом способствуют формированию у детей и взрослых таких качеств, как: трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и способность быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства [3].

Игровая деятельность, по мнению Л.Д. Назаренко, является неотъемлемой частью человеческой природы, обеспечивая постоянную тренировку организма и способствуя развитию и совершенствованию личности. Для выявления влияния занятий волейболом на формирование здорового образа жизни был проведен онлайн опрос среди студентов. Опрос состоял из 30 вопросов, способствовал выявлению интереса, уровня, особенностей. Все вопросы были разбиты на три блока. Первый блок вопросов включал в себя: фамилия, имя, отчество, пол, возраст, факультет, курс, группа. Второй блок вопросов был направлен на особенности формирования интересов. Третий касался уже непосредственно выбору места и формы проведения занятий (игра на игровой площадке, на

лужайке, в спортивном зале, на пляже). Исследование показало, что: 63% респондентов, ответивших положительно на вопрос о занятии волейболом. 20% играют в волейбол помимо занятий физической культурой, посещая различные секции и кружки. Это те лица которые регулярно занимаются волейболом в качестве средства оздоровления.

Более половины опрошенных выразили желание заниматься дополнительными занятиями, что составляет 51% от общего числа респондентов. Интерес к занятиям волейболом среди активных участников достигает 96%, что оказывает положительное влияние на формирование здорового образа жизни. Студенты, занимающиеся волейболом, отмечают приобретение таких ценных навыков, как выносливость, сила, работа в команде, ловкость, скорость и ориентация в пространстве. Более 80% опрошенных признали, что играют в волейбол с увлечением. Исследование подтвердило популярность волейбола среди студентов и их убеждение в том, что этот вид спорта способствует развитию личности и вдохновляет на здоровый образ жизни. Анализируя онлайн-опрос мы выявили, что основной возраст 17-21 лет. Число опрошенных было 40 человек: 25 девушек и 15 юношей. В большинстве случаев в результате опроса были выявлены свободные формы (участие на пляже, в общежитии, на площадке). На основании онлайн опроса нами было выявлено, что продолжительность игры в волейбол составляет 45-60 минут в день.

Вывод. В конечном итоге, хочется отметить, что сегодня особенно важно внушать любовь к спорту, поскольку от этого зависит наше общее благополучие: поддержание здоровья, стройной фигуры, отличное самочувствие, развитие умений и навыков. Для достижения высоких результатов существует спорт, но необходимо помнить, что только регулярные тренировки и сила воли приведут к формированию того, что обсуждалось в данной статье.

Кроме использования классического волейбола, применяется пляжный волейбол, который входит в программу Олимпийских игр. Наверняка занятия волейбола будут способствовать уменьшению времени сидения в интернете, что оказывает положительное влияние на организм человека. Так же это может способствовать увеличению суточной двигательной активности.

1. Одинцов А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/121/33513/>. – Дата доступа: 14.04.2024.

2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): устав, цели, нормы, рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/163137/vsemirnaya-organizatsiya-zdravoohraneniya-voz-ustav-tseli-normyi-rekomendatsii>. – Дата доступа: 14.04.2024.

3. Голуб А. А. Роль физической культуры в активизации жизненных ресурсов получателей услуг в социальных учреждениях стационарной формы обслуживания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=18452>. – Дата доступа: 14.04.2024.

ЛИПКО Я. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С.Пушкина»

Научный руководитель – Е. Н. Козловская, маг.пед. наук

ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-16 ЛЕТ НА ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

Ведение. Физическая подготовленность – результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков [1].

Физическую подготовленность волейболистов определяют по основным физическим качествам, которые находятся в сложной и

неоднозначной связи между собой: сила-выносливость, координационные и скоростные способности. Степень развития этих качеств определяет физическую способность волейболистов [2, 3].

Цель работы. Определение эффективной методики по улучшению психофизической подготовленности волейболистов в возрасте 14-16 лет с использованием многоступенчатого контроля.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим исходные показатели скоростно-силовых способностей волейболистов 14-16 лет в экспериментальной и контрольной группах, которые расположены в таблицах 1-2.

Таблица 1 – Исходные скоростно-силовые показатели волейболистов в возрасте 14-16 лет

№	Название тестов	Группы	$X \pm \sigma$	t	p
1	Прыжки на одной ноге 30 м,с	ЭГ	18,81±0,81	0,053	>0,05
		КГ	18,84±0,73		
2	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	126,38±4,27	0,054	>0,05
		КГ	126,63±4,26		
3	Бег 60 м с ходу, сек	ЭГ	13,37±0,35	0,052	>0,05
		КГ	13,38±0,30		
4	Бросок ядра (4 кг) двумя руками снизу, м	ЭГ	6,58±0,26	0	>0,05
		КГ	6,58±0,30		
5	Бросок ядра 4 кг назад, м	ЭГ	7,30±0,16	0,051	>0,05
		КГ	7,32±0,36		
6	Бег 30 м по сигналу, сек	ЭГ	6,50±0,21	0,051	>0,05
		КГ	6,51±0,20		

Таблица 2 – Исходные показатели основных качеств волейболистов в возрасте 14-16 лет

№	Название тестов	Группы	$X \pm \sigma$	t	p
1	Тест Купера, м	ЭГ	1801,25±67,17	1,194	>0,05
		КГ	1706,25±42,38		
2	Проба Ромберга, с	ЭГ	32,91±2,06	0,082	>0,05
		КГ	32,71±1,18		
3	Наклон вперед сидя, см	ЭГ	10,50±0,57	1,412	>0,05
		КГ	9,13±1,41		
4	Ловля линейки, см	ЭГ	7,50±0,57	0	>0,05
		КГ	7,50±0,57		
5	Сгибание и разгибание рук, раз	ЭГ	10,25±1,15	0,311	>0,05
		КГ	9,75±1,08		

Характеризуя показатели таблицы можно констатировать, что исходные показатели скоростно-силового характера волейболистов контрольной группы статистически не отличается от исходных показателей – экспериментальной группы ($p > 0,05$).

Вывод. В результате проведенных нами исследований сделаны следующие выводы:

- физическая подготовленность волейболистов 14-16 лет на начало эксперимента как экспериментальной, так и контрольной группы находятся на низком уровне;

- в исследовании по мониторингу физической подготовленности волейболистов 14-16 лет выявлено, что они испытывают значительные затруднения при выполнении нормативных требований учебно-тренировочной программы;

- по результатам физической подготовленности волейболистов 14-16 лет до эксперимента у испытуемых экспериментальной и контрольной групп как по показателям скоростно-силовых и координационных способностей, так и в проявлении основных физических качеств наблюдается значительный процент волейболистов с низким уровнем подготовленности. В целом преобладают волейболисты, которые по показателям физической подготовленности относятся к среднему уровню развития физических качеств.

1. Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека / Н. А. Агаджанян. – М. : РУДН, 2016. – С. 84.

2. Агинако, Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе – 2008. – С. 51-54.

3. Бельченко, Л. А. Физиология человека: Организм как целое / Л. А. Бельченко Спб. : Изд-во : Сибирское университетское издательство, 2016. – С.129-130.

4. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев. – М. : ТВТ Дивизион, 2011 – 190с.

ЛОБАНОВ В. В.

Могилев, УО «МГУ имени А. А. Кулешова»

Научный руководитель – В. В. Шутов, кан. пед. наук, доцент

**ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 9-12 ЛЕТ**

Введение. Физическая подготовка является одним из важнейших видов подготовок у юных школьников.

Физическая подготовка – это процесс воспитания двигательных качеств, направленных на формирование фундамента для изучения спортивных игр, включенных в программу общеобразовательной школы по дисциплине «Физическая культура и здоровье» для средних классов.

Физическая подготовка школьника в средних классах направлена на решение двух главных задач:

- всесторонне развивать основные двигательные способности занимающихся;
- направленно совершенствовать специфические двигательные способности, необходимые для освоения основ в спортивных играх.

Особое значение физической подготовки отводится в процессе игровой и соревновательной деятельности школьников (прогнозирование возможных действий партнеров, соперников, особенностей технико-тактической подготовки, проявление анализа и коррекции своих действий в условиях регулярных физических нагрузок и дефицита времени).

Особым моментом при проведении занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей является учет особенно благоприятных (сенситивных) периодов для развития этих качеств. Поэтому, именно развитию этих физических качеств в означенные периоды необходимо уделять большое внимание начиная со школьного возраста.

Можно отметить, что в последнее время проводится не так много исследований, направленных на изучение уровня развития двигательных качеств (скоростных и скоростно-силовых), поиску методов, методик и средств, способствующих их улучшению.

С учетом вышеизложенного было организовано и проведено исследование, направленное на изучение закономерностей развития скоростных и скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста 9-12 лет.

Целью работы было определение уровня развития двигательных качеств у школьников 9-12 лет.

Для достижения поставленных целей были сформулированы задачи: определить тесты, которые позволят оценить развитие скоростных и скоростно-силовых способностей у школьников, а также выявить уровень их развития в возрастной группе 9-12 лет.

Решение задач осуществлялось с использованием различных методов, включающих анализ литературных источников по теме, проведение тестирования среди школьников, а также применение методов математической статистики для обработки данных и формирования выводов.

Результаты и их обсуждение. Для сбора информации были отобраны тесты, характеризующие уровень развития данных способностей у мальчиков среднего школьного возраста. На основе проведенного тестирования были получены результаты, которые в дальнейшем обработаны с использованием методов математической статистики. Батарея тестов включала бег на 30 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту (по Абалакову).

Выводы. На основе статистической обработки полученных данных можно заключить, что уровень развития скоростных и скоростно-силовых

способностей у исследуемых школьников был на среднем уровне. Это подчеркивает специфические особенности выполнения заданий школьниками на данном этапе.

МАЛАХОВА С. В.

Орехово-Зуево, Государственный гуманитарно-технологический университет

Научный руководитель – М.А. Горшкова, канд. пед. наук, доцент

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОДУКТИВНОСТЬ
ТРУДА: ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Активная физическая культура близко связана с профессиональной деятельностью. Занятия спортом благотворно влияют на организм в целом: укрепляется здоровье, организм легче переносит перегрузки, охлаждение организма, вирусы, колебания атмосферного давления, способствуют росту новых нейронов в ключевых областях мозга, включая гиппокамп, которые играют определенную роль в облегчении симптомов некоторых психических состояний, включая депрессию и тревогу [1]. Физическая активность способна не только снимать стресс, но и улучшать настроение посредством выработки эндорфинов. При занятии спортом в крови человека повышается уровень гормона счастья - серотонина и гормона удовольствия – дофамина.

Мы решили проверить наше предположение и провели экспериментальную работу в студенческой группе.

После зимнего времени у многих людей начинается весенний авитаминоз, хотя «покупка свежих овощей и фруктов перестала быть проблемой вне зависимости от времени года, но все же созревшие плоды

выросли не в нашей местности и для сохранения товарного вида их могут обрабатывать какими-либо химическими соединениями» [2]. Именно в этот период времени мы решили понаблюдать за состоянием студентов, проведя небольшие тестирования.

Студентам было предложено задание «логика в картинках», где необходимо было ответить на вопросы по картинке, внимательно всмотревшись в нее и проследив логику. Этим временем мы наблюдали за учащимися: кто-то зевал, кто-то никак не мог сконцентрироваться на вопросе, несколько раз перечитывая его и немногие быстро справились с заданием. Проведя эти тесты, мы пришли к выводу, что утром студентам тяжело концентрировать свое внимание на чем-либо, быстро воспринимать информацию, поэтому мы предложили студентам в течение недели на «большой» перемене между парами (20 минут) выходить на улицу: походить по территории университета, позаниматься на тренажерах, сделать небольшую разминку-растяжку или любую другую активность.

По прошествии недели мы провели повторное тестирование, которое нас порадовало. У студентов, которые выполняли все рекомендации, повысилась внимательность на парах, концентрация на определенной информации, улучшилось настроение и почувствовали бодрость. Соответственно мы имеем большую необходимость в более активном внедрении физической деятельности во время учебного процесса.

Также для сравнения приведем организацию «Росатом», в которой руководители способствуют включению своих сотрудников в занятия спортом. Регулярно проводятся спортивные мероприятия: товарищеские матчи между сотрудниками разных цехов по волейболу, баскетболу и другим видам спорта, спартакиады, куда входят состязания в дартсе, в беге на короткие, средние и длинные дистанции, ориентировании, стрельба, силовые упражнения. Организация «Росатом» ежегодно проводит в г.о.

Электросталь пробег имени С.И. Золотухи, в котором участвуют сотрудники МСЗ «Кристалл» и любой желающий. [3]

Этот пример показывает нам доброжелательное отношение к спорту внутри организации, из которого можно вынести некоторые рекомендации по увеличению физической активности в рабочем процессе: вовлеченность и поддержка физической активности руководством организации, именно от руководства зависит развитие спорта внутри организации, проведение спортивных соревнований, спортивных «дружеских встреч», ГТО и другое. Немаловажно для пропаганды спорта и привлечения сотрудников в спортивные мероприятия разработать систему поощрения, проявивших интерес к физической активности, посредством участия в спортивных состязаниях. Кроме того, необходимо создавать благоприятную среду для занятия спортом, делать регулярные перерывы для физических упражнений, которые помогают разгрузить мозг от большого потока информации.

Подводя итог можно сказать, что физическая активность хорошо сказывается на продуктивности производства, поскольку благодаря спорту у сотрудников повышается тонус в мышцах, улучшается самочувствие, что положительно влияет на работоспособность каждого. Соответственно, если у каждого человека улучшится здоровье, то производительность труда на каком-либо предприятии или учебном заведении увеличится.

К.Д. Ушинский писал, что важнейшим условием, повышения работы памяти является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения. Спорт важен не только для уже работающих людей, но и для студентов.

1. Андерсон Э., Шивакумар Г. Влияние физических упражнений и физической активности на тревожность URL: <https://clck.ru/3AYC52> (д. обр.: 30.03.2024г.)

2. Министерство здравоохранения «Весенний авитаминоз: причины и симптомы», URL: <https://clck.ru/3AYC97> (д.обр.: 6.04.2024г.)

3. Росатом. Спорт. URL: <https://clck.ru/3AYCFC> (д. обр.: 02.04.2024г.)

МАРКО Д. В.

Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Н. И. Приступа, кан. пед. наук, доцент

ПОДАЧА В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ КАК СРЕДСТВО АТАКИ

Введение: Игра в волейбол – это динамичный и захватывающий вид спорта, который требует определенного набора правил для обеспечения честности и соперничества. Эти правила обеспечивают структуру игры и гарантируют, что у каждой команды есть равные возможности для достижения успеха.

Волейбол – это игровой вид спорта. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени [1].

Подача – введение мяча в игру после разрешения первого судьи, которую совершает игрок в первой зоне, находясь за лицевой линией [3].

Цель работы: определить роль и место подачи как средство атаки в современном волейболе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ количества выполненных силовых и планирующих подачи.

2. Исследовать риски «Мастер Плюс» и «РАФИНАД» с выполнением силовой подачи.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анализ статистики игр команд «Мастер Плюс» и «РАФИНАД» по кодовым записям.

3. Педнаблюдение с анализом матча.

Обсуждение результатов. На сегодняшний день, подача стала очень мощным элементом и уже воспринимается не как элемент для введения мяча в игру, а как элемент атаки. Если команда проигрывает подачу, она сразу же проигрывает розыгрыш. Сейчас волейболисты используют подачу как средство нападения. При выполнении силовой подачи скорость полета мяча достигает более 100 км/ч и принять такую подачу становится затруднительно. Но, помимо силовой подачи в прыжке, популярная и планирующая подача в прыжке. Такая подача не имеет вращения. Поэтому мяч летит по воздуху, непредвиденно изменяя траекторию полета.

Основными способами выполнения подачи являются: крученая подача, планирующая подача, силовая подача.

Крученая подача схожа по технике с силовой подачей. Отличие лишь в том, что удар осуществляется не по центру мяча, а чуть правее или левее, в зависимости от того, куда спортсмен рассчитывает ее послать.

Планирующая подача – еще один вариант, активно исполняемый профессионалами. Вызывает сложность для противника тем, что своим исполнением схожа с силовой подачей. Но в заключительной части подающий совершает не сильный размашистый кистевой удар по мячу, а

короткий и резкий в центр мяча. В результате оппонент неожиданно вынужден принимать укороченную планирующую подачу.

Силовая подача: она же – подача мяча в прыжке, это самая сложная разновидность подачи, которая используется преимущественно профессиональными игроками. Чаще всего ее применяют в мужских командах. Верхняя боковая подача одна из самых сложных, она известна как силовая.

Несмотря на то, что эта подача имеет высокую результативность, на нее же выпадает наибольшее количество ошибок, с учетом того, что ошибка при подаче равна проигранному очку. Сегодня она практически не используется [2]. Изучать верхнюю боковую подачу можно лишь наиболее подготовленным и способным игрокам и лишь после того, как будет освоена нижняя прямая подача.

Проведя анализ количества выполненных силовых и планирующих подач у команд «Мастер Плюс» и «РАФИНАД» было выявлено, что команда «Мастер Плюс» выполнила 12 силовых подач, из которых 2 эйса и 33 подачи планирующим способом, из которых 6 эйсов. А команда «РАФИНАД» выполнила 7 силовых и 11 планирующих подач, из которых 1 эйс. Это позволило команде «Мастер Плюс» превзойти в результате команду «РАФИНАД».

Вывод: Исходя из произведенного анализа было выявлено, что в командах 1-го разряда нет приоритета в выполнении той или иной подачи. Эффективными являются и силовые и планирующие подачи.

Более квалифицированные волейболисты очень часто выполняют подачу в прыжке, тем самым практически всегда сразу выигрывают очко, так как эта подача довольно сложная для приема.

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Беляева А.В., Савина М.В., - М.: „Физкультура, образование, наука, 2000г.

2. Волейбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>. – Дата доступа: 12.04.2024.

3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. // Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М., – 2004. – 400 с.

МОРОЗ Н. Н.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – А. С. Голенко, канд. пед. наук, доцент

РОЛЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Введение. Легкая атлетика является одним из популярнейших видов спорта. С течением времени занятия легкоатлетическими упражнениями набирали все большую популярность и массовость в различных странах, так как данные упражнения являются наиболее доступными, прикладными и естественными для человека и выступают ведущим средством его физического воспитания и оздоровления.

На современном этапе легкой атлетикой как видом спорта занимаются на всех континентах. Большинство видов спорта состоят из естественных движений (ходьба, бег, прыжки), поэтому легкоатлетические упражнения очень часто используются в системе подготовки спортсменов в самых разных видах спорта [2].

Цель работы – рассмотреть роль легкоатлетических упражнений и их применение в баскетболе.

Методы исследования – анализ литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Современный баскетбол – это атлетичная игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью,

большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

В баскетболе легкоатлетические упражнения играют очень важную роль. Эффективность данных средств заключается в повышении уровня общей и специальной физической подготовленности, развитии необходимых физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Так, например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не сможет в полной мере овладеть современной техникой броска в прыжке, а также успешно вступать в борьбу за мяч у щита. При недостаточной скоростной выносливости баскетболистам становится затруднительно выполнять перемещения с мячом по площадке [3].

Недостатки в развитии быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения мастерством игры в целом.

Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий спектр средств легкоатлетических упражнений с учетом пола, возраста и специфики баскетбола. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех занимающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому легкоатлетические упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для данного вида спорта.

Физическая нагрузка игровой деятельности в баскетболе исключительно велика. Так в течение одной игры спортсмену приходится

преодолевать расстояние 5000-7000 м, выполняя при этом 130-140 прыжков, до 120-150 ускорений на различные дистанции, множество остановок и поворотов. Разнообразные передвижения сочетаются с ловлей, ведением, передачами и бросками мяча в корзину и все это в условиях противодействия со стороны соперников, дефиците времени на принятие и практическую реализацию оптимальных решений. Энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный аэробно-анаэробный характер. ЧСС в ходе игры у баскетболистов достигает 180-220 уд /мин при среднем значении пульса 169 уд /мин и общей сумме сердечных сокращений за матч 9900 уд, расход энергии достигает 900 ккал, а потери веса до 3 кг [1].

Для всестороннего развития баскетболиста очень важно овладеть различными двигательными действиями. Легкоатлетические упражнения имеют пять видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья, которые подразделяются на отдельные виды, технические действия и приемы. Их освоение и овладение правильными способами выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, различных жизненных ситуациях, быту и работе.

При помощи легкоатлетических упражнений осуществляется контроль физической подготовленности баскетболиста. Измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и связанных с ними способностей. Баскетболистам необходимо высокое развитие скоростных способностей. Игра требует быстрого передвижения по прямой и с изменением направления движений.

Выводы. Таким образом, легкоатлетические упражнения способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в процессе занятий баскетболом. Так же с их помощью осуществляется контроль физической подготовленности

баскетболиста. Легкоатлетические упражнения формируют основу для физической подготовленности и имеют значительные преимущества в организации и широком их использовании, поскольку не требуют особых условий или оборудования.

1. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2002. 288 с.

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005. 316 с.

3. Чаров Е.Н. Легкая атлетика в спорте. СПб., 2011. 284 с.

МОРОЗ Н. Н.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, маг. пед. наук

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Известно, что скоростные способности как одно из основных двигательных способностей человека, проявляются в способности к максимально быстрому выполнению какой-либо двигательной деятельности в одинаковых условиях.

Поиск наиболее эффективных средств и методов развития скоростных способностей является одной из главных задач физического воспитания школьников.

Составляющим элементом скоростных способностей являются элементарные и комплексные формы проявления. Одной из важных форм проявления является двигательная реакция, которая ценна и важна в жизнедеятельности человека.

Определить наиболее эффективные пути улучшения простой двигательной реакции – это одна из главных задач при развитии скоростных способностей.

К настоящему времени, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты скоростных способностей у школьников, в том числе на уроках физической культуры, рассматриваемая проблема всё ещё далека от своего разрешения.

Быстрота реакции для человека имеет большое значение. В настоящее время в физическом воспитании и спорте достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакций. По вопросу развития быстроты простой двигательной реакции человека накоплены в настоящее время достаточно обширный материал [1].

Установлена динамика показателей времени простой двигательной реакции в процессе индивидуальной жизни, периоды наиболее высоких и низких темпов поступательного развития и инволюции этих показателей.

Показано, что наиболее высокие темпы роста показателей времени простой двигательной реакции наблюдаются в младшем школьном возрасте.

В связи с этим было предложено рассмотреть этот возраст как сенситивный, наиболее благоприятный для направленного развития скоростных способностей человека.

В настоящее время значительный интерес с точки зрения методики развития скоростных способностей представляет познание частных особенностей развития показателей времени простой двигательной реакции детей 6–10 лет: сравнительных темпов развития указанных показателей времени реакции у мальчиков и девочек.

Цель работы – определить темпы прироста простой двигательной реакции у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение,

педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных развития показателей простой двигательной реакции у детей младшего школьного возраста показал, что длительность латентного времени с возрастом сокращается, достигая наименьших величин в 9–10 лет. Это отмечается у испытуемых обоего пола (таблица).

Таблица – Показатели времени простой двигательной реакции у детей 6–10 лет

Возраст, лет	Класс	Статистические параметры				
		\bar{x}	σ	Разница	t	p
Мальчики						
6–7	1	0,30	0,04	–	–	–
7–8	2	0,26	0,02	0,04	5,061	<0,01
8–9	3	0,24	0,03	0,02	3,716	<0,05
9–10	4	0,23	0,03	0,01	1,579	>0,05
Девочки						
6–7	1	0,31	0,05	–	–	–
7–8	2	0,26	0,03	0,04	5,745	<0,01
8–9	3	0,25	0,03	0,01	2,233	<0,05
9–10	4	0,24	0,03	0,01	2,231	<0,05

Вместе с тем, следует подчеркнуть, что годовичные темпы прироста показателей времени простой двигательной реакции имеют статистическую значимость, выражающуюся в период от 6–7 до 8–9 лет у мальчиков, а у девочек на всем периоде младшего школьного возраста.

Сравнивая показатели простой двигательной реакции девочек и мальчиков младшего школьного возраста следует отметить, что статистически достоверных различий не наблюдается.

Выводы. Таким образом, полученная динамика результатов простой двигательной реакции у девочек и мальчиков может быть использована

при планировании материала по развитию скоростных способностей детей младшего школьного возраста.

Учитывая различия в реакции между полами, можно адаптировать упражнения и методики так, чтобы они максимально соответствовали индивидуальным потребностям каждой группы, способствуя более эффективному обучению и развитию детей.

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 64–74.

НАВОЙЧИК А. Я.

Гродно, УО «ГрГУ им. Янки Купалы»

Научный руководитель – И. И. Капальгина, кан. пед. наук

АКТУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 4-ЫХ КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Введение. Исследование общей и специальной физической подготовленности школьников во взаимосвязи с оценкой их интеллектуальных способностей всегда было актуальной проблемой научно-исследовательской деятельности. Использование средств баскетбола на различных этапах педагогической деятельности благоприятно влияет на развитие учащихся.

Цель работы – выявление наиболее оптимальных средств оценки для определения взаимосвязи между аспектами подготовленности школьников и уровнем их развития.

Методы исследования. В работе использовались методы контрольных испытаний (батарей педагогических тестов), математической статистики, анкетирования и опросы участников исследования.

Результаты и обсуждения. Для определения уровня общей физической подготовленности в опытных группах использовались нормативы, принятые как средства контрольного тестирования в учреждениях среднего образования [1, с. 2-7]: прыжок с места в высоту (в сантиметрах); прыжок с места в длину (в сантиметрах); бег по прямой 10 метров (в секундах, до сотых секунд); челночный бег 4х9 метров (в секундах, до сотых); поднятие туловища из положения лежа (количество повторений за минуту – для девушек); сгибание рук из положения упор лежа (количество повторений за одну попытку – для парней); наклон вперед из положения сидя (в сантиметрах); бег одну минуту (в метрах).

Для определения уровня специальной физической подготовленности учащихся были отобраны нормативные пробы из школьной учебной программы по баскетболу. Данные тестирования используются на уроках «Физической культуры и здоровья».

Из всего многообразия существующих нормативов были отобраны конкретные пробы, соответствующие возрасту и специфике двигательной активности занимающихся [1, с. 74-80]: передача мяча двумя руками от груди на время (количество передач за 30 сек.); «Змейка» с ведением мяча и обводкой стоек поочередно правой и левой рукой (1 баскетбольная площадка в длину за время в секундах, до сотых секунд); передвижение в защитной стойке по периметру трехсекундной зоны (4 полных квадрата за время в секундах, до сотых секунд); бросок одной рукой в движении (на количество попаданий из десяти попыток и на время в секундах, до сотых);

штрафной бросок на количество попаданий из десяти попыток; метание набивного мяча 1 кг из-за головы из положения сидя (в сантиметрах).

Для оценки актуального состояния интеллектуального развития учащихся начальных классов был применен комплекс диагностических методик. Исследование уровня кратковременной памяти осуществлялось по методике А.Р. Лурия «10 слов», в которой рассчитывалось количество правильно или ошибочно воспроизведенных и пропущенных слов. Полученные результаты определяли показатель продуктивности, объем кратковременной памяти, объединяющий показатель продуктивности и время воспроизведения с учетом поправки. Оценка образной и вербально-логической памяти осуществлялось за счет конвертации абсолютных значений объема кратковременной памяти в шкальные оценки [2, с. 37-42].

Для оценки когнитивных и вербальных способностей использовалась комплексная методика модифицированная А.Д. Андреевым, которая включала в себя 4 субтеста: 1-ый субтест – исследование способностей отличать существенные признаки предметов и явлений от несущественных, а также оценка запаса знаний испытуемого; 2-ой субтест – исследование способностей обобщения и отвлечения, а также выделения существенных признаков предметов и явлений; 3-ий субтест – исследование способности устанавливать логические связи и отношения между понятиями; 4-ый субтест – выявление умения обобщать [3, с. 83-87].

Выводы. Таким образом, нами были отобраны наиболее оптимальные средства оценки подготовленности учащихся и проведена оценка их интеллектуальных способностей. Следующим этапом нашего эксперимента станет анализ полученных результатов и поиск существующих корреляционных связей между изучаемыми объектами исследования.

1. Баскетбол: Программа спортивной подготовки ДЮСШ и УОР / Нац. комис. по развитию спорта высших достижений Республики Беларусь ; редкол.: Н.В. Александров [и др.]. – М.: Наука и спорт, 2014. – 154 с.

2. Лурия, А.Р. Язык и сознание / Под ред. Е.Д. Хомской. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. 320 с.

3. Андреев, А. Д. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению / А. Д. Андреев. – 2-е изд. – Москва : Флинта : Наука, 2009. – 396 с.

НАВОЙЧИК А. Я.

Гродно, УО «ГрГУ им. Янки Купалы»

Научный руководитель – И. И. Капалыгина, кан. пед. наук

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО
БАСКЕТБОЛУ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 4-ЫХ КЛАССОВ В
РАМКАХ ПРОГРАММЫ 6-ГО ШКОЛЬНОГО ДНЯ**

Введение. Проведено исследование взаимосвязи и ее плотности между техникой игровых приемов баскетболистов и развитием интеллектуальных способностей у младших школьников. Полученные и представленные результаты базируются на анализе актуальных средств оценки общей, специальной физической и интеллектуальной подготовленности учащихся 4-ых классов, занимающихся баскетболом, в рамках программы 6-го школьного дня.

Цель работы – определение взаимосвязи и эффективности влияния соревновательных программ по баскетболу на интеллектуальное развитие и здоровьесбережение учащихся 4-ых классов.

Методы исследования. В работе использовались методы педагогического наблюдения, эксперимента, тестирования. Для анализа полученных результатов были применены методы математической статистики и ранговой корреляции Кендалла и Спирмена.

Результаты и обсуждения. В ходе проведения эксперимента, в рамках которого нами использовались соревновательные программы по баскетболу, вместо стандартной программы 6-го школьного дня. Таким образом, среди учащихся были внедрены разновидности мини- и микро-баскетбола, соревнования по игре 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 по упрощенным правилам и на уменьшенных размерах площадок, корфболу, а также конкурсные программы по – броскам с дистанции (трик-шот контест), по броскам на точность (шут-контест), по реализации технического мастерства (скил-контест) и игры в «минус пять», «33», «Король» [1, с. 103-127; 2]. Для определения взаимосвязи между исследуемыми компонентами мы использовали разработанную нами баскетбольную полосу препятствий, которая с учетом особенностей развития учащихся начальных классов позволяет, по совокупности прохождения дистанции, определить уровень взаимосвязи с исследуемыми показателями ОФП и СФП, а также интеллектуальным развитием занимающихся. В конкурсную программу баскетбольной полосы препятствий, основанной на исследовании Швецовой Т. В. [3, с. 9-13], входили следующие элементы: ведение мяча с изменением направления между конусов (12 м.), передача мяча в стационарную цель с дистанции в 3 м., бросок мяча в движении на регулируемую стойку баскетбольного кольца (по 1 попаданию на каждое из центральных колец), бег по прямой с ведением мяча (20 м.).

Выполнение дистанции осуществлялось по кругу от линии старта и команде учителя, последовательно от этапа к этапу на время и результативности выполнения (за промазанный бросок или неточную передачу назначался штраф в 5 секунд для девочек и 7 для мальчиков). Используя метод расчленения теста, мы верифицировали достоверность проводимого нами конкурса, рассчитав коэффициент корреляции между элементами баскетбольной полосы и апробированными тестами ОФП, СФП и на интеллектуальное развитие учащихся по методике Лурия А. Р. и Андреева А. Д.

Выводы. Таким образом плотная взаимосвязь по критериям Кендалла ($t > 0,65$) и Спирмена ($r > 0,65$) была выявлена между: ведением мяча с изменением направления и бег 10 м., челночном беге 4x9 м., и беге «змейкой» с ведением мяча; передаче мяча в стационарную цель и прыжок в длину с места, отжиманием от пола (у парней), сгибание корпуса из положения лежа (у девушки) передачей мяча двумя руками от груди на время; метанием набивного мяча; броском мяча в движении на регулируемую стойку и прыжком в высоту с места, броском одной рукой в движении; беге по прямой с ведением мяча и беге одну минуту, передвижении в защитной стойке в квадрате. Итоговые результаты прохождения баскетбольной полосы коррелировали ($t > 0,65$; $r > 0,65$) с совокупностью субтестов методики интеллектуального развития Лурия А. Р. и Андреева А. Д.

1. Глазин, А. М. Сопряженное применение средств баскетбола и стрит-бола в процессе физического воспитания подростков 15–16 лет : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. М. Глазин. – Краснодар, 2015. – 190 л.

2. Российская Федерация Баскетбола. Положение о правилах и проведении соревнований по мини баскетболу [Электронный ресурс] // Официальный интернет ресурс Российской федерации по баскетболу –

Режим доступа: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/202021.pdf>. – Дата доступа: 04.05.2020 г.

3. Швецова, Т. В. Содержание многолетней подготовки студентов–спортсменов массовых разрядов, занимающихся баскетболом «3 на 3» : авто-реферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Т.В. Швецова ; Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Красно-дар, 2017. – 25 с.

НАГОРНАЯ А. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, маг. пед наук

ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Введение. В современном образовании все явственнее обнаруживаются тенденции, позволяющие говорить о его переходе в новое качественное состояние. Становясь основанием культуры, образование все более ориентируется на утверждение сущностного личностного начала в человеке. Гуманизация образования может быть сегодня представлена как тенденция к стремлению возвышения человека, к наиболее полному воплощению в нем человеческой сущности.

В системе высшего образования физическая культура – явление особое. Воздействуя на биологическую природу человека, физическая культура способствует формированию и его духовной сферы. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет существенную роль в развитии личности.

Некоторые авторы [1, 2] отмечают, что направленность физкультурного образования личности определяется единством ценностных ориентаций, потребностно-мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном и рациональном использовании

физических упражнений в условиях оздоровительной и спортивной тренировки.

Значительное место в системе физического воспитания студентов должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей имеет большое значение для всестороннего развития растущего организма, а также в подготовке к производительному труду и в повышении спортивного мастерства. Изучение проблемы скоростно-силовой подготовленности студенческой молодежи определяется запросами спортивной практики. В связи с этим, существует необходимость определения уровня развития скоростно-силовых особенностей студентов и студенток факультета физического воспитания.

Цель работы. Определение уровня развития скоростно-силовых способностей студенток, занимающихся легкой атлетикой.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы исследования: ретроспективный анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследование было проведено на базе факультета физического воспитания и спорта учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов, занимающиеся легкой атлетикой.

Результаты и их обсуждение. При анализе показателей скоростно-силовых способностей студентов и студенток разных курсов обнаружилось следующее: результаты в прыжке в длину с места у студентов, специализирующихся в легкой атлетике улучшаются от первого курса ко второму и затем удерживаются на достигнутом уровне (в среднем 260 см)

до четвертого курса. У студенток-легкоатлетов в прыжке в длину с места наблюдается аналогичная картина (рисунок 1).

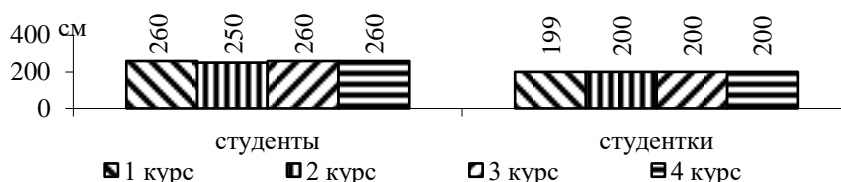


Рисунок 1 – Показатели прыжка в длину с места студенток и студентов-легкоатлетов

Рассматривая динамику изменения показателей от курса к курсу в тройном прыжке с места, следует констатировать, что у студентов-легкоатлетов выявлена неустойчивая тенденция результатов, которая значительно понижается ко второму курсу, затем резко возрастает и, к четвертому курсу результаты имеют исходный уровень. У студенток почти аналогичная динамика результатов (рисунок 2).

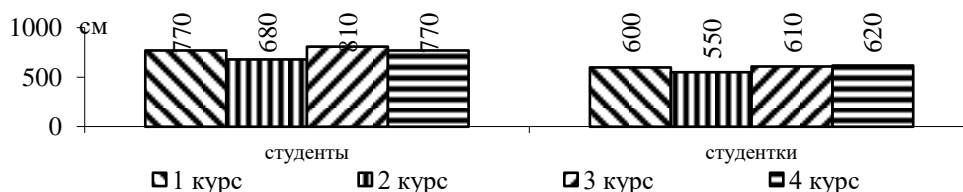


Рисунок 2 – Показатели тройного прыжка с места студентов и студенток-легкоатлетов

Так студентки первого курса в тройном прыжке с места имеют показатели, равные 600 см, на втором курсе – 550 см, на третьем курсе происходит значительное улучшение, и показатели достигают 610 см. На четвертом курсе результаты студенток снова улучшаются, достигая наивысшей величины – 620 см.

Выяснение особенностей развития скоростно-силовых способностей на примере подтягивания на высокой перекладине из виса у студентов и подъема туловища за 1 минуту из исходного положения лежа у студенток, занимающихся легкой атлетикой, показало снижение результатов у

студентов вплоть до третьего курса и незначительное улучшение на четвертом курсе.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют, что показатели уровня развития скоростно-силовых способностей, как у студентов, так и студенток на протяжении четырех курсов обучения на факультете физического воспитания носят изменчивый, вариативный характер.

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 353 с.

НАЗАРОВ И.С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С.Пушкина»

Научный руководитель – С. В. Родин, маг. пед. наук

РОЛЬ РАЗЫГРЫВАЮЩЕГО И ЗНАЧЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ НБА

Введение. В современном баскетболе, где темп игры постоянно ускоряется, а техническая подготовленность спортсменов достигает новых высот, роль разыгрывающего обретает особое значение. Именно эти игроки являются стратегическими мыслителями и координаторами атаки команды, что делает их роль на площадке ключевой и многогранной. В Национальной Баскетбольной Ассоциации (НБА), которая считается вершиной баскетбольного мастерства, разыгрывающие демонстрируют свои лучшие качества, интеллект игры и лидерские способности.

Цель работы. Определить современную роль разыгрывающего в баскетболе на примере игроков Национальной Баскетбольной Ассоциации.

Задачи исследования. 1) провести анализ игровых действий лучших разыгрывающих НБА;

2) определить навыки и качества которыми должен обладать современный разыгрывающий.

Результаты и их обсуждение. В современную эпоху баскетбола разыгрывающий (поинт гард) играет ключевую роль на площадке. Он часто является «головой» команды, определяющей тактику и стратегию игры. Вот несколько определяющих навыков и качеств для разыгрывающих:

1. Игровой интеллект: Важно уметь читать игру, читать действия соперников и принимать быстрые решения.

2. Лидерские качества: Разыгрывающему часто приходится брать игру на себя, мотивировать и направлять команду.

3. Мастерство обращения с мячом: Это включает в себя контроль над мячом, дриблинг под давлением и верные передачи.

4. Скорость и агрессия: Современный разыгрывающий должен быстро перемещаться по площадке, делая энергичные рывки и прорывы в защите соперника.

5. Защита: Эффективные разыгрывающие также должны быть хорошими защитниками, умеющими отбирать мяч, совершать перехваты и мешать атакующим действиям соперника.

Эти качества и навыки помогают разыгрывающему игроку эффективно управлять игрой, ведя свою команду к успеху и реализуя стратегию тренера. Изменение правил игры и развитие физических качеств игроков сделало роль разыгрывающего еще более центральной в современном баскетболе.

Разыгрывающий является связующим звеном между атакой и обороной. Он отвечает за организацию атаки команды, создание возможностей для своих партнеров и для собственного броска. Этот игрок также активно участвует в защите, помогая своим партнерам

контролировать ход игры и перехватывать мяч. Его интеллект, видение площадки, умение принимать быстрые решения, точные передачи и умение бросать издали и из под корзины делают его ключевым игроком в атаке.

Стефан Карри преобразил игру своим стремлением к дальним броскам. Он доказал, что точные броски с большого расстояния могут быть основой эффективной атаки. Это повысило требования к разыгрывающим – быть угрозой за пределами трехочковой линии. Стефан Карри по праву считается революционным баскетболистом и ярко выраженным представителем современного баскетбола. Его вклад в игру, особенно в позиции разыгрывающего, трудно переоценить.

Он неоднократно ставил рекорды по количеству трехочковых за сезон, что привело к изменению тактики команд по всей лиге NBA, где упор на броски с периметра стал критически важен.

Джеймс Харден, хотя чаще выступает на позиции атакующего защитника, своей игрой создал новый тип универсального игрока. Его способность организовывать игру, совмещая высокий уровень голевых передач с рангом лучшего бомбардира, показал, что разыгрывающие должны не только раздавать передачи, но и завершать атаки. Джеймс Харден, выступая в роли разыгрывающего, преобразил традиционное понимание этой позиции в баскетболе. Его статистика с потрясающими числами по очкам и ассистам отражает, как он выступает в этой роли, и оказывает значительное влияние на современную игру разыгрывающего, где ожидается, что игроки будут не только распасовщиками, но и ключевыми в наборе очков.

Лука Дончич продемонстрировал, что разыгрывающий может выступать в роли главного нарушителя оборонительных порядков соперника благодаря своим габаритам, видению площадки и способности к

созданию позиции для броска не только для себя, но и для партнеров. Лука Дончич в роли разыгрывающего ярко выражает свои способности как в организации игры, так и в реализации своих атакующих возможностей.

Вывод: Исходя из проведенного анализа можно сказать, что разыгрывающий остается жизненно важной позицией в современном баскетболе, поскольку он является центральным элементом, связывающим командную игру, стратегию и индивидуальное мастерство. Современные разыгрывающие, такие как Стефен Карри, Лука Дончич и другие, переосмыслили традиционные подходы, продемонстрировав, что игрок этой позиции может быть не только организатором игры, но и ведущим скорером.

1. Амплуа в баскетболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legalbet.by/prosport/amplua-v-basketbole/>. – Дата доступа: 14.04.2024.

ПАУТОВА Д. И.

Минск, УО «Академия управления при Президенте
Республики Беларусь»

Научный руководитель – Е. К. Куликович, кан. пед. наук, доцент

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Важной частью социально-экономической политики Республики Беларусь является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта. Очевидно, профессионалов любой сферы объединяет необходимость качественной физической подготовки, которая обеспечивается учебными учреждениями.

Основные принципы и положения, на которых строится законодательство Республики Беларусь, в том числе в сфере физического развития, закреплены в ее Конституции. Так государство способствует духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию молодежи, создает необходимые условия для ее свободного и

эффективного участия в общественной жизни, реализации потенциала молодежи в интересах всего общества [1, ст. 32-1].

Физическое воспитание студентов представляет собой комплексный процесс, направленный на физическое развитие обучающегося, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу [2, ст. 1].

Совершенствование национального законодательства в данной сфере направленно на создание условий для занятий физической культурой и спортом и поддержание физического здоровья населения, вследствие чего исследования данной темы не теряют свою актуальность.

При планировании графика образовательного процесса, разработке учебных программ по учебной дисциплине учреждениям образования необходимо учитывать требования нормативных правовых актов и документов в области физического воспитания, физической культуры и спорта. Так, основную часть нормативно-правовой базы в сфере физического воспитания студентов составляют Кодекс Республики Беларусь об образовании, Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Инструкция о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся, утвержденная Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 14.06.2018 N 55 [2, 4, 5].

В соответствии с законодательством Республики Беларусь физическое воспитание обучающихся при получении общего высшего и специального высшего образования в дневной форме получения образования осуществляется:

- на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- на факультативных занятиях, направленных на физическое развитие обучающихся;
- при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий;

- в иных формах в соответствии с законодательством [2, п. 7 ст. 32].

Так, одним из путей обеспечения физического воспитания студентов является преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях. Основными целями данной дисциплины являются:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность обучающегося к будущей профессии [3].

При организации учебных занятий учитываются такие факторы, как количество учебных часов и группа здоровья обучающегося.

Так, обязательные учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» проводятся в течение всего периода получения образования, кроме выпускных курсов, в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы. На первых двух курсах – в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах – в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю, при добавлении факультативных занятий, включаемых с третьего курса, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю [2, п. 7 ст. 32].

Помимо этого, на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, обучающиеся распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры [5, п. 3].

В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом в учреждениях высшего образования могут создаваться клубы по физической культуре и спорту, спортивные клубы - структурные подразделения, обеспечивающие организацию и проведение

физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований и подготовку обучающихся для участия в них [2, п. 9 ст. 32], а также основные учебные группы для занятия видами спорта, создаваемые решением руководителя учреждения высшего образования с учетом наличия материально-технических, кадровых ресурсов, пожеланий обучающихся. В состав таких групп зачисляются обучающиеся, желающие заниматься определенным видом спорта, по результатам сдачи нормативов уровня физической подготовленности. [5, п. 5].

Таким образом, вне учебных занятий студенты могут заниматься спортом в рамках созданных по решению администрации учреждения образования структурных подразделений при условии обладания определенным уровнем здоровья и физической подготовки.

Следует рассмотреть вопрос о возможности создания спортивных клубов на базе студенческого самоуправления с привлечением лица из преподавательского состава, обладающего необходимой компетенцией для обеспечения безопасности. Такие клубы позволят студентам реализовать уже полученные в ходе изучения учебной дисциплины знания и навыки, в том числе управленческие и подготовить их к принятию в будущем более сложных решений. Отличительной особенностью таких клубов может стать направленность не на соревнования, а на сам процесс физического совершенствования, из-за чего членом клуба сможет стать студент любой группы здоровья.

1. Конституция Республики Беларусь [Электронный ресурс] : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 г., 17 окт. 2004 г. и 27 фев. 2022 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З : с изм. и доп. от 19 июля 2022 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

3. Об утверждении типовой учебной программы по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс] : постановление Мин. Обр. Респ. Беларусь, 11 июня 2019 г., № 77

// ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

4. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобрен Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : с изм. и доп. от 6 март. 2023 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

5. Об утверждении Инструкции о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс] : постановление Мин. Обр. Респ. Беларусь, 14 июня 2018 г., № 55 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

ПОЛХ Д. М.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

ГЛОБАЛЬНЫЙ КРИЗИС И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

Введение. Глобальный социально-экономический кризис в современном мире характеризуется по ряду основных параметров, которые имеют отношение к производству и реализации товаров, взаимоотношению хозяйственных агентов, системе (не)платежей, проблемам конкурентной способности, банкротства субъектов хозяйственной деятельности, финансовой нестабильности и т.д. Ко всему этому необходимо добавить такие факторы, как неумелое финансово-экономическое управление, стихийные явления (катаклизмы, войны, катастрофы), неоправданные и рискованные решения относительно развития банковской деятельности. На данный перечень накладываются экономические, энергетические, социально-демографические, военно-политические, психологические, экологические и другие формы кризиса. Основной проблемой данного явления видится крайнее обострение противоречий в социально-экономической системе, которое угрожает её жизнеустойчивости в окружающей среде. Также следует учитывать такие

переменные, как уровень и качество системы образования, инвестиции в социальную и экономическую сферу, качество жизни, социальную стабильность.

Цель работы – заключается в том, чтобы определить, в какой степени глобальный социально-экономический кризис влияет на величину денежных гонораров топ-спортсменов, в частности футболистов.

Методы исследования. В работе использованы такие методы исследования, как описание, наблюдение, верификация и интерпретация научных и статистических материалов, а также критическое осмысление открытой в доступе интернет-информации.

Результаты и их обсуждение. Спорт как социокультурный феномен является предметом заинтересованности сотен миллионов людей независимо от их возраста, половой принадлежности, культурных и религиозных различий, образовательного уровня и т.д. Футбол, в данном случае, предстаёт как квинтэссенция данного вида человеческой деятельности, а его профессиональный вариант в ряде случаев поражает рядового обывателя величинами оплаты труда [см.: 2, 55-57]. Данные по заработной плате футболистов европейских топ-чемпионатов дают отчётливое представление о том, насколько велика разница в средних оплатах по стране для обычных граждан и высококлассных спортсменов [см.: 1; 3]. Естественно, что в сфере приоритетов молодёжных интересов у детей и юношей футбол безальтернативно доминирует.

Выводы. Современный футбол превратился в успешно продающийся товар. В связи этим появилась возможность высоких оплат наиболее квалифицированным футболистам, что делает этот вид спорта финансово привлекательным для молодых людей. Международная система соревнований всячески способствует этому.

1. 2023-2024 Premier League Salaries and Contracts [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.capology.com/uk/premier-league/salaries/>. – Date of access : 12.03.2024.

2. Полх, Д.М. Профессиональный спорт: гонорары ведущих футболистов мира / Д.М. Полх // Проблемы физической культуры, спорта и туризма, здоровья детей и молодежи : сб. тезисов докладов XXIII республ. студенч. научно-практич. конф., Брест, 13–14 апреля 2023 г. / Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина; редкол.: С. М. Винидиктова (гл. ред) – Брест : БрГУ, 2023. – С. 55-57.

3. Средняя зарплата в Европе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://index.minfin.com.ru/labour/salary/world/europe/>. – Дата доступа : 28.02.2024.

ПРОКОПОВИЧ В. В., ЖИГАЛКО А. В., САЦУК В. С.

Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Л.С. Титова, маг. пед. наук

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В ПРИЛОЖЕНИИ «ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»

Введение. Внедрение здорового образа жизни в современном мире становится все более привычным. Однако, всеобщая проблема нехватки времени и усталость после рабочего дня, не позволяют большинству людей, особенно занятых на тяжелых производствах или посменной работе, уделять внимание своему здоровью. Руководители различных организаций и специалисты в области физического воспитания должны стремиться сделать физкультурно-оздоровительную деятельность не только доступной, но и удобной для работающего населения.

Появление множества различных информационно-технических устройств с одной стороны стали причиной прогрессирования в обществе гиподинамии, с другой – могут помочь достигнуть хорошей физической формы занимающимся.

Мобильное приложение «Здоровье на рабочем месте», позволит, не отвлекаясь на походы в спортивный зал или поиски правильных упражнений в глобальной сети, выполнить поддерживающую зарядку, тратя минимальное количество времени, не покидая рабочее место.

Цель работы – изучение упражнений производственной гимнастики для приложения «Здоровье на рабочем месте».

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Приложение для реализации оздоровительных услуг в сфере физкультурно-оздоровительного воспитания молодежи, рабочих и более старшего поколения.

Умеренная двигательная активность укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и способствует восстановлению работоспособности.

В настоящее время приняты следующие формы физической культуры в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика; утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; краткие занятия в обеденный перерыв; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, оздоровительный бег.

Специалисты, в сфере изучения профессионально-прикладной подготовки, все виды труда разделили на четыре категории: легкий и мало напряженный; средней тяжести и напряженный; тяжелый и значительно напряженный; очень тяжелый и очень напряженный и разработали классификацию профессий, включающей в себя семь групп [1].

Чтобы правильно подобрать упражнения для каждого человека, при открытии приложения в первый раз пользователю предлагается пройти анкетирование, чтобы лучше узнать его образ жизни, сферу деятельности

и, в дальнейшем, помочь правильно применять оздоровительные упражнения.

Выводы. Упражнения производственной гимнастики в приложении должны быть продуманны по времени и форме деятельности, соблюдая разделение по степени тяжести и напряженности. Профессионально-прикладная подготовка должна противодействовать профессиональной гиподинамии, выполнять профилактику заболеваний и способствовать адаптации к профессиональному труду.

1. Беспутчик, В.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка: профессиографическое исследование: учеб. -метод. рекомендации / В.Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2017. – 60с.

ПРОНЕВИЧ Н. Н.

Брест, УО «БрГУ имени А.С.Пушкина»

Научный руководитель – Е. Н. Козловская, маг. пед. наук

СРАВНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ФК «ДИНАМО-БРЕСТ» В СЕЗОНАХ 2023 И 2024 ПО ИТОГАМ ПЕРВЫХ ТРЁХ ТУРОВ БФЛ ПО ФУТБОЛУ

Введение. Футбольный клуб «Динамо-Брест» занимает особенное место в жизни каждого брестчанина. Именно брестский регион считается самым футбольным на всей территории Беларуси. Трибуны ОСК «Брестский» на каждом домашнем матче встречают тысячи болельщиков, которые приходят поддержать любимую команду. В ответ на эту поддержку, футболисты, защищающие цвета местного «Динамо» дарят своей игрой незабываемые эмоции и воспоминания. В копилке «Динамо-Брест» 7 титулов (Чемпион Беларуси: 2019; обладатель Кубка Беларуси: 2006/2007, 2016/2017, 2017/2018; обладатель Суперкубка Беларуси: 2018, 2019, 2020). [1] После смены руководства в конце 2020 года клуб утратил

статус одного из фаворитов внутреннего первенства Беларуси. В период с начала 21-го года и на момент апреля 2024-го команда ни разу не попала в топ-5 чемпионата. Однако старт БВЛ 24-го года вселяет надежду в сердце каждого жителя города над Бугом, ведь после ряда трансферов, очередной смены директора и тренерского штаба случилось то, что так долго ждали в Бресте – «Динамо» начало постепенно взбираться на вершину турнирной таблицы.

Цель исследования. Главной целью данного исследования является сравнение показателей ФК «Динамо-Брест» после первых трёх туров чемпионата Беларуси по футболу в сезонах 23-го и 24-го годов для анализа начала соревновательного сезона и попытки спрогнозировать конечную позицию в турнирной таблице.

Методика и организация исследования. В исследовании был использован метод анализа статистических данных, полученных по итогам первых трех матчей ФК «Динамо-Брест» в сезонах 2023 и 2024. Информация была самостоятельно систематизирована в виде наглядных таблиц.

Результаты исследования и их обсуждение. Если сравнивать «Динамо» под руководством Игоря Криушенко и «Динамо» Александра Бразевича – в глаза сразу же бросается огромная разница. В прошедшем сезоне брестчане шли с разницей мячей – «-5» (за три игры команда не смогла забить ни разу, а соперники отметились 5-ью голами в ворота динамовцев).

Полной противоположностью является сезон 2024, в котором после трёх матчей голевой баланс составляет «+7». Благодаря этому «Динамо» занимает 3-ую строчку в турнирной таблице с 7-ью очками, являясь самой результативной командой на старте чемпионата.

Таблица 1 – Результаты ФК «Динамо-Брест» после трех туров – 2023 г.

Тур	Название команды соперника	Итоговый счет	Забитых	Пропущенных	Желтых карточек	Красных карточек	Набрано очков	Средний возраст основного состава
1	«Торпедо-БелАЗ»	0:1	0	1	3	1	0	27,7
2	«Ислочь»	3:0	0	3	4	1	0	29,3
3	«Славия»	0:1	0	1	3	0	0	27,1
ИТОГО:								
			0	5	10	2	0	28

Таблица 2 – Результаты ФК «Динамо-Брест» после трех туров – 2024 г.

Тур	Название команды соперника	Итоговый счет	Забитых	Пропущенных	Желтых карточек	Красных карточек	Набрано очков	Средний возраст основного состава
1	«Ислочь»	1:1	1	1	0	0	1	24,3
2	«Сморгонь»	4:1	4	1	3	0	3	24,3
3	«Шахтер»	0:4	4	0	0	0	3	25,8
ИТОГО:								
			9	2	3	0	7	24,8

Это третий раз за всю историю «Динамо-Брест», когда команда смогла показать такой качественный старт. Помимо результатов необходимо отметить улучшение дисциплины на поле и сменившуюся кадровую политику клуба. Начиная с сезона 2024 «Динамо» получило в 4 раза меньше карточек. Всего 3 предупреждения и 0 удалений. На трансферном рынке руководство делает ставку на молодых футболистов, которые считаются перспективными по меркам белорусского футбола. Учитывая все критерии, можно сделать достаточно смелое, но аргументированное предположение того, что этот сезон будет более крайне удачным для брестского «Динамо». И если у клуба не получится попасть в тройку призеров, то точно будет бороться за первую пятерку.

Выводы. Подводя итоги необходимо сказать, что ФК «Динамо-Брест» является одним из немногих футбольных проектов, которые находятся в стадии активного развития. Проводится огромное количество

реформ среди руководства и самих футболистов, активно развиваются детская школа и клубная база и остальная инфраструктура команды. Клубная медиа-служба постоянно производит контент для соцсетей, проводит различные розыгрыши и челленджи среди фанатов. Всё это оказывает позитивное влияние на развитие команды и белорусского футбола в целом. Подтверждением данных высказываний является показатель посещаемости домашних матчей «Динамо», который в прошлом сезоне составил – 4678 зрителей в среднем

1. Официальный сайт Фк «Динамо-Брест» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dynamo-brest.by/club/about>. – Дата доступа: 12.04.2024

2. Высшая лига Беларуси по футболу 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://soccer365.ru/competitions/483/2023/>. – Дата доступа: 12.04.2024

3. Высшая лига Беларуси по футболу 2024 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://soccer365.ru/competitions/483/2024/>. – Дата доступа: 12.04.2024

ПУХТЕЕВ В. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – К. И. Белый, канд. пед. наук, доцент.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЗАЩИТНИКА В ХОККЕЕ

Введение. Анализ соревновательной деятельности хоккейной команды «Брест» за сезоны 2021/2022 и 2022/2023 годов является одним из важных аспектов для определения достижений и тенденций развития команды. Путем анализа результатов матчей, статистики игроков и тренерских решений можно сделать выводы о стратегии и тактике, прогрессе команды и ее возможностях в дальнейшем.

Цель: проанализировать соревновательную деятельность команды.

Задачи: 1) определить тенденции развития клуба; 2) изучить изменения в команде; 3) Дать оценку соревновательной деятельности.

Метод исследования: наблюдение за сезонами, анализ статистики действий.

Сезон 2021/2022 был для команды «Брест» переломным, так как в нем произошли изменения как в составе команды, так и в тренерском штабе.

После анализа результатов матчей видно, что команда начала сезон с трудностями. Благодаря целеустремленности и сплоченности команды, «Брест» смог обеспечить несколько важных побед в регулярном сезоне. Однако, в плей-офф команда не смогла пройти дальше, вылетев на стадии плей-Ин.

Всего матчей: 64. Побед: 23(36%). Поражений: 41(64%). Итоговое место команды: – 10 из 11 команд.

Сезон 2022/2023 был отмечен продолжением процесса изменений в команде. В результате анализа можно сделать вывод, что команда смогла преодолеть некоторые трудности и показать значительный прогресс в своей игре.

Тренерский штаб и игроки проделали важную работу над улучшением тактики и взаимодействия на поле. Это привело к улучшению результатов, которые вполне можно считать успешными для команды «Брест». В регулярном сезоне команда показала хороший результат сделав несколько громких побед. В плей-офф команда выйти не смогла, уступив в 3 матче плей-ина. Всего матчей: 70. Побед: 37(53%). Поражений: 33(47%). Итоговое место: 8

Вывод. В целом, анализ соревновательной деятельности команды «Брест» за сезоны 2021/2022 и 2022/2023 годов демонстрирует положительную динамику развития.

Команда смогла преодолеть трудности, наработать новые тактические приемы и достичь значительных успехов.

Однако, остается место для улучшения и дальнейшего развития.

Тренерский штаб и игроки должны продолжать работу над улучшением игровых связей, стратегии и взаимодействия на поле, чтобы достичь еще более впечатляющих результатов в будущих сезонах.

1. ХК Брест – индивидуальная статистика команды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nb-bet.com/hockey/Teams?ID=310>. – Дата доступа: 08.04.2024

РАДЗЕВИЧ Д. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

ТУРИСТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Введение. Считается, что регулярные занятия спортом и любые физические нагрузки помогают существенно улучшить физическую форму, снизить стресс и предотвратить многие хронические заболевания. Чтобы ускорить процессы восстановления после различных видов деятельности, в особенности, умственной, применяют разные способы, к которым относится и активный отдых. В данном случае можно говорить о принципе переключения с одного вида деятельности на другой.

Цель работы – Исследование туристических слётов как средства качественного восстановления духовных и физических сил человека.

Методы исследования. в работе применялись такие методы, как изучение литературных источников в области рекреации, методических основ организации туристических мероприятий, а также наблюдение и анализ личного опыта.

Результаты и их обсуждения. В вопросе качественного восстановления сил стоит взять за основу понятие физической рекреации. По мнению Ю. Ф. Курамшина, физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности [1, с.51].

Одним из средств физической рекреации может выступать туристический слёт.

Туристический слет – это сбор туристов в определенном месте на природе для выполнения предварительно намеченной программы [2]. Турслёты проводятся по трем основным видам самостоятельного туризма: водного, пешеходного и велосипедного. Наибольшую популярность приобрели комбинированные турслёты.

Целью туристического слёта является пропаганда туризма как активного и здорового образа жизни, популяризация туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и спортивного ориентирования, обмен опытом туристской работы, а также определение сильнейших команд и участников.

Основные туристско-спортивные соревнования обязательно включают в себя несколько видов состязаний: дневное и ночное ориентирование, контрольно-туристский маршрут (длинная дистанция). При этом, контрольно-туристский маршрут и ночное ориентирование – командные соревнования, а дистанция дневного ориентирования – командно-личная.

Помимо этого, в зависимости от специфики туристического слёта, выделяют дистанцию водного слалома, короткую дистанцию с

использованием навыков велосипедной техники, дистанцию скалолазания. Перечисленные соревнования являются лично-командными [2].

Таким образом, участники слёта не только тренируют скорость, ловкость, навыки спортивного туризма, выносливость и так далее, но и учатся командной работе, так как важную роль играет именно командное взаимодействие.

Помимо основных туристско-спортивных соревнований, участники слёта показывают себя в конкурсной программе, состоящей из 5 конкурсов: конкурс песни, конкурс представления команд, конкурс газет, конкурс навыков туристского быта, конкурс узлов. Эта часть слёта направлена на развитие командного духа, креативности и оригинальности. Она задействует, по большей части интеллектуальный и эмоциональный центры.

Также на протяжении всего турслёта проходит конкурс туристского быта, где оценивается порядок, чистота, соблюдение правил гигиены и режима, обустройство лагеря и так далее.

Выводы. Таким образом, программа туристического слёта комбинирует работу трёх центров: физического, эмоционального и интеллектуального, способствует воспитанию таких качеств, как дисциплина, рациональность, практичность, креативность, учит взаимодействию в команде и способствует получению впечатлений. Всё вышеперечисленное является неотъемлемой частью физической рекреации, исходя из чего можно считать туристический слёт одним из наиболее подходящим средством восстановления сил человека.

1. Теоретические основы двигательной рекреации : учебно-методическое пособие / Л. А. Боярская ; М-во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021.

2. Журавский А.Ю. Методические основы проведения туристических слетов со студентами // Здоровье для всех. 2009. №1.

САВЧЕНКО А. Ю.

Гомель, УО «ГГТУ им. П. О. Сухого»

Научный руководитель – Д. Л. Грицев, преподаватель

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Введение. Волейбол – это не только спортивная игра, но и психологическая. Настрой игрока может существенно повлиять на его игру на площадке. Являясь профессионалом или любителем в волейболе, освоение приемов психологической подготовки так же важно, как и оттачивание своих волейбольных навыков. В данной работе рассматриваются семь основных стратегий психологической подготовки, которые могут помочь волейболистам улучшить свою игру и сохранить конкурентное преимущество.

Цель работы – подобрать виды психологических подготовок к соревнованиям в волейболе и исследовать их эффективность.

Метод исследования. В работе применялись 6 факторов подготовки, которые позволят спортсменам улучшать свои результаты в этом виде спорта:

Обсуждение результатов. Визуализация – мощный инструмент для любого спортсмена. Она включает в себя представление себя успешно выступающим на площадке и выполняющим идеальные подачи и блоки. Перед матчем или во время тренировки необходимо уделить несколько минут тому, чтобы закрыть глаза и представить, что игра проходит безупречно.

Постановка конкретных, достижимых целей имеет решающее значение для постоянного совершенствования в волейболе. Цели должны быть как краткосрочными (например, повышение точности подачи), так и долгосрочными (например, освоение новой техники). Необходимо записывать свои цели и регулярно возвращаться к ним, чтобы отслеживать свой прогресс [1].

Правильные дыхательные техники могут помочь справиться со стрессом и тревогой, которые распространены в спортивных соревнованиях таких как волейбол. Особенно нужны упражнения на глубокое дыхание, чтобы успокоить свой разум и расслабить тело. Перед игрой или во время перерывов надо сделать глубокие контролируемые вдохи, чтобы сосредоточиться и снять напряжение.

Установление распорядка дня перед игрой может обеспечить ощущение стабильности и контроля, что важно для психологической подготовки. Распорядок дня может включать специальные разминочные упражнения, прослушивание мотивирующей музыки или выполнение определенного комплекса упражнений.

Для начинающих волейболистов последовательный распорядок дня перед игрой помогает мысленно перейти в игровой режим, независимо от местоположения или динамики команды. Это упражнение создает привычную обстановку, которая готовит ваш разум к игре, повышая вашу концентрацию и готовность к действиям.

Осознанность и медитация – отличные практики для улучшения концентрации и ясности ума. Регулярная медитация может помочь вам оставаться присутствующим во время игры, позволяя более эффективно реагировать на ход игры. Осознанность предполагает осознание момента, что имеет решающее значение в такой динамичной игре, как волейбол.

Включение этих приемов в свой распорядок дня может значительно повысить вашу психологическую устойчивость как в структурированных матчах, так и при спонтанном характере игры в волейбол на выбывание.

После каждой игры уделяйте время размышлениям о своем выступлении. Нужно задуматься, что прошло хорошо, а что можно улучшить. Это размышление не о том, чтобы заикливаться на ошибках, а о том, чтобы учиться на них и планировать будущие улучшения.

Согласно результатам тестирования (таблица), после применения комплекса силовых тренировок с учетом особенностей проведения занятий по данному виду спорта, результаты нормативов улучшились по сравнению с их начальными.

Таблица – Результаты нормативов

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты контрольных нормативов	
		до подготовки	после подготовки
1	Бег 30 м, с	5,6	4,5
2	Бег 30 м (5х6 м)	12,7	11
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	26,9	24
4	Прыжок в длину с места, см	245	250
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	70	75

Выводы. Применение этих 6 мощных методов силовых тренировок может значительно повысить эффективность ваших тренировок, что приведет к улучшению работоспособности, здоровья и общего качества жизни.

1. Психологическая подготовка юных волейболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.teacherjournal.ru/categories/24/articles/5269>. – Дата доступа: 10.03.2024.

САВЧЕНКО А. Ю.

Гомель, УО «ГГТУ им. П. О. Сухого»

Научный руководитель – В. В. Царун, преподаватель

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА В БАСКЕТБОЛЕ

Введение. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-справочный характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки. Как правило, высокорослые игроки склонны к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом. Поэтому силовые тренировки являются важным компонентом любой комплексной физической программы. Они не только могут помочь вам нарастить мышечную массу и ускорить обмен веществ, но и укрепить здоровье костей, снизить риск травм и улучшить общее качество вашей жизни.

Цель работы – исследовать эффективность шести видов силовых тренировок.

Метод исследования. В работе применялись 6 техник, которые можно включить в силовые тренировки, чтобы максимизировать свои результаты в этом виде спорта:

1. Предпочтение сложным движениям

Сложные упражнения, такие как приседания, становая тяга, жим лежа и подтягивания, задействуют несколько групп мышц и суставов одновременно. Эти виды упражнений стимулируют большее количество мышечных волокон и увеличивают выброс гормонов, способствующих наращиванию мышечной массы, что приводит к увеличению силы и общему улучшению результатов.

2. Использование прогрессивной перегрузки

Прогрессивная перегрузка – это концепция постепенного увеличения нагрузки на мышцы, чтобы стимулировать рост и адаптацию. Чтобы эффективно использовать прогрессивную перегрузку, надо сосредоточиться на увеличении веса, который можно поднимать, количества выполняемых повторений или общего объема тренировок с течением времени.

3. Тренировки на гипертрофию

Тренировки на гипертрофию, которые включают в себя упражнения большого объема и умеренной интенсивности, являются мощным методом увеличения размера и силы мышц. Обычно он состоит из выполнения 8-12 повторений в подходе с умеренными весами, что обеспечивает достаточное время под напряжением и достаточную стимуляцию мышечных волокон [1].

4. Тренировки только с собственным весом

Упражнения с собственным весом, такие как отжимания, планки, выпады и приседания с пистолетом, являются бесценным дополнением к любой программе силовых тренировок. Эти упражнения способствуют функциональной подготовке, проверяют мышечную выносливость и требуют минимального оборудования. Включите упражнения с собственным весом в свой распорядок дня, чтобы улучшить общее качество движений и атлетизм.

5. Уделить время подвижности и гибкости

Улучшение вашей подвижности и гибкости может значительно повысить эффективность ваших силовых тренировок, позволяя увеличить диапазон движений во время упражнений. Следует начать с динамической растяжки и подвижных движений во время разминки, чтобы подготовить мышцы к предстоящей тренировке. Кроме того, включить статическую

растяжку и катание с пеной во время охлаждения, чтобы ускорить восстановление и со временем улучшить гибкость.

6. Расстановка приоритетов в восстановлении

Восстановление – важный аспект силовых тренировок, который часто упускается из виду. Обеспечение достаточного отдыха мышц между тренировками и уделение приоритетного внимания сну и правильному питанию могут оптимизировать ваши результаты и снизить риск травм. Необходимо подумать о включении активных методов восстановления, таких как легкая кардиотренировка, йога или восстановительная растяжка, чтобы помочь процессу заживления и улучшить общую физическую форму.

В данной таблице приведены результаты до и после силовой тренировки.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты контрольных нормативов	
		до применения комплекса силовой тренировки	после комплекса силовой тренировки
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15. Туда и обратно, с	11	10
2	Челночный бег 3x10 с ведением мяча, с	9,2	8,6
3	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	4	7

Результат и их обсуждение. Согласно результатам таблицы, после применения комплекса силовых тренировок с учетом особенностей проведения занятий по данному виду спорта, результаты нормативов улучшились по сравнению с их предыдущими.

Выводы. Применение этих 6 мощных методов силовых тренировок может значительно повысить эффективность ваших тренировок, что

приведет к улучшению работоспособности, здоровья и общего качества жизни.

1. Гипертрофия мышц: обзор принципов тренировки для увеличения массы мышц. Часть 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://library.msu.by/resFiles/npa/7.1-2003.pdf>. – Дата доступа: 13.03.2024.

САКОВСКАЯ Д. И.

Гомель, УО «БелГУТ»

Научный руководитель – С. В. Кашанская, преподаватель

АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Введение. Аэробика спортивная, достаточно молодой и малораспространённый вид спорта в нашей стране. Однако с 2015 года аэробика была включена в программу Европейских игр и в 2019 году Республика Беларусь, являясь страной проведения Европейских игр, представила свою команду на данных соревнованиях.

Для дальнейшего успешного развития этого вида спорта существует необходимость введения аэробики спортивной в физическое воспитание студентов. Тема спортивной аэробики была выбрана не случайно, так как это наименее травматичный вид гимнастики, которая традиционно включена в программы типового плана, а материально-техническая база вполне удовлетворяет условиям обучения спортивной аэробике.

Аэробика спортивная, сочетает элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики. В процессе занятий формируются умения танцевать в разных стилях, развивать гибкость и пластику.

Цель работы: обоснование и анализ внедрения аэробики спортивной в студенческую среду.

Методы исследования: изучение научной и методической литературы, педагогический анализ, анкетирование.

Результаты и их обсуждение: новые формы занятий физической культурой в учреждениях образования дают возможность выйти на новый виток своего профессионального развития не только преподавателям, но и студентам.

Нами решались следующие задачи: формирование у учащихся интереса к занятиям аэробикой спортивной; ознакомление с историей аэробики спортивной, техникой выполнения упражнений, правилами соревнований; освоение программы начальной технической подготовки; развитие физических качеств и выполнение упражнений в спортивном стиле; воспитание эстетического вкуса, морально-волевых и нравственно-культурных качеств.

Нами была выявлена проблема – педагогам, для встраивания в свой профессиональный опыт новых видов физкультурно-спортивной деятельности, в частности, аэробики спортивной, необходимо разъяснение специальных определений, описание механизмов для реализации технологий в обучении аэробики спортивной.

В ходе работы мы убедились, что для поддержания интереса к овладению нового вида спорта аэробики спортивной необходимо соблюдать определенный план обучения и усложнения работы на занятиях раздела гимнастики. Следовало ознакомить с составляющими аэробики спортивной (элементами сложности; танцевальными «восьмерками»; структурой построения композиций) в соответствии с требованиями этого вида спорта с одной стороны и с другой стороны, опираясь на двигательный опыт, подготовленность и возраст занимающихся.

Процесс нашего исследования показал, что продуктивность занятий зависит от уровня профессиональной подготовки педагога: умения

планировать обучение; регулировать физическую нагрузку, как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий; от знания необходимых упражнений; владения разнообразными методами и приемами обучения; умения работать с музыкальным сопровождением, подбирать музыку с определенным числом ритмических ударов в минуту, записывать фонограмму для всей программы без перерывов в звучании музыки, подбирать и распределять упражнения и соединения в соответствии с музыкальным фоном, разучивать их и выполнить.

Знакомя с новым видом спорта занимающихся, мы прослеживали тесную взаимосвязь в получении высоких результатов в двигательной деятельности занимающихся с мотивацией. Анкетирование показало, что 50% студентов проявили интерес к данному виду спорта, 20% –приняли участие в соревнованиях и 30% опрошиваемых выразили желание заниматься аэробикой.

Практические результаты нашего эксперимента демонстрировались в спортивных группах, в показательных номерах на соревнованиях разного уровня Гомельского региона и Республиканского по аэробике спортивной, итог – присвоение спортивных разрядов и званий (кандидат в мастера спорта, мастер спорта).

Выводы: наиболее качественно процесс реализации поставленных нами задач проходил в процессе обучения и при подготовке к соревнованиям в тесной взаимосвязи высококвалифицированного преподавателя и мотивированных студентов, поддерживающих здоровый образ жизни; с учетом индивидуального подхода, интересов и потребностей занимающихся, наличием свободного времени.

В результате мы убедились, что аэробика спортивная одно из оптимальных средств не только физического воспитания студентов, способ

достижения высоких спортивных результатов, но и вид спорта, способствующий всестороннему развитию личности.

САХАРЧУК Д. А.

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – А. А. Лесоцкий, ст. преподаватель

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

Введение. Физическая культура и спорт занимают важное место в формировании здорового образа жизни и развитии человека. Однако, сегодня мы сталкиваемся с рядом проблем, которые затрагивают эти сферы и требуют немедленного вмешательства.

Проблема гиподинамии становится все более острой, поскольку все больше людей ведут малоподвижный образ жизни и страдают от ожирения и связанных с ним заболеваний.

Отсутствие мотивации населения к занятиям спортом приводит к снижению интереса к физической культуре и спорту, что негативно сказывается на здоровье общества в целом.

Неравный доступ к спортивным возможностям также является серьезной проблемой. Современные спортивные сооружения и программы зачастую недоступны в малонаселенных районах, что ограничивает возможности для занятий спортом и личного развития молодежи и взрослых [1].

В свете этих проблем необходимо принимать активные меры для поиска эффективных решений.

Цель работы – выявить факторы, препятствующие развитию физической активности и спорта, и разработать практические способы их преодоления.

Методы исследования. В работе применялись анализ различных источников информации, таких как литературные источники и интернет ресурс, статистические данные, интервью и анкетирование.

Результаты и их обсуждение.

Проведенный анализ выявил ряд серьезных проблем, напрямую связанных с развитием физической культуры и спорта в современном обществе. Одной из ключевых проблем является отсутствие доступных спортивных объектов и программ для населения, особенно в небольших населенных пунктах и отдаленных районах.

Этот фактор существенно ограничивает возможности молодежи к занятиям физической культурой и спортом, создавая неравные условия для их развития и самореализации.

Кроме того, на фоне преимущественно сидячего образа жизни многие студенты сталкиваются с отсутствием мотивации к занятиям спортом. Недостаточная физическая активность и отсутствие спортивной культуры приводят к развитию различных заболеваний и проблем со здоровьем, что создает дополнительные препятствия для активного образа жизни.

Однако проведение педагогическое исследование выявило современные способы решения этих проблем.

Среди них – активное привлечение общественности к спорту через организацию массовых мероприятий и программ поддержки физической активности на национальном и муниципальном уровне. Также важно расширять сеть спортивных сооружений и развивать инфраструктуру для повышения доступности и разнообразия спортивных занятий.

Развитие инновационных технологий в области спорта и фитнеса также поможет привлечь больше молодежи к активному образу жизни и мотивировать их.

Выводы. Таким образом, важной частью решения выше перечисленных проблем является активное вовлечение молодежи в занятия спортом.

Это возможно осуществить с помощью создания и реализации масштабных программ по популяризации физической активности, организации различных спортивных мероприятий, фестивалей, соревнований и тренировок для разных возрастных и социальных категорий.

Такой подход способствует формированию спортивной культуры и стимулирует интерес к здоровому образу жизни.

Важную роль в решении задач в области физической культуры и спорта играет и расширение инфраструктуры. Это и строительство новых спортивных объектов, реконструкция существующих, оснащение современным оборудованием и технологиями.

Развитие инфраструктуры помогает улучшить доступ к спортивным мероприятиям и обеспечить максимальное удобство для участников.

Однако достижение общей цели – здорового и активного общества – требует сотрудничества всех заинтересованных сторон. Органы государственной власти, спортивные федерации, общественность и другие заинтересованные стороны должны объединить свои усилия и ресурсы для разработки и реализации эффективных стратегий и программ, направленных на развитие физической культуры и спорта.

Только благодаря взаимодействию и сотрудничеству всех заинтересованных сторон можно гарантировать устойчивый и долгосрочный прогресс в этой области.

1. Зубкова, В.М. Выявление проблем развития физической культуры в современном мире и пути их решения /В.М. Зубкова, А.П. Горинова, Е.Н. Алексеева. – Текст : непосредственный / Юный ученый. – 2022. – № 6 (58). – С. 117 – 119. Ссылка: <https://moluch.ru/young/archive/58/3066/>

СЕМЁНОВ А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – К. И. Белый, канд. пед. наук, доцент.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОГО ЗАЩИТНИКА В КОМАНДЕ «ЦЕНТР ФУТБОЛА»

Введение. Центральный защитник, играет вблизи центральной оси поля. Основная цель центрального защитника – сохранить ворота в неприкосновенности и не подпустить нападающих. В современном футболе могут играть со схемой в два, либо же в три центральных защитника. Существует две основные оборонительные стратегии: Зонная защита; Персональная защита.

Зонная защита – тактика игры в защите, когда каждый игрок отвечает за конкретную зону на поле. Защитники передают нападающего один другому или могут менять зоны ответственности по игровой ситуации.

Основные преимущества использования зонной защиты:

- возможность организовать плотные защитные построения,
- каждый игрок имеет свою зону ответственности,
- легче перекрывать линии передачи и удара в своей части поля;
- защитникам проще держать линию и оставлять нападающих в офсайде.

Из минусов зонного подхода в обороне можно выделить обязательное требование отличной коммуникации между игроками, а также необходимость постоянной подстраховки партнера.

Персональная защита – вариант работы в защите, который предполагает постоянную игру с конкретным футболистом команды-соперника. Большинство тренеров в современном футболе применяют тот или иной вариант зонной опеки. Мало кто делает ставку на классическую персональную защиту против конкретного игрока или группы игроков. В интервью специалистов можно услышать достаточно логичные объяснения такой тенденции:

- игрок, которого персонально опекают, может «уводить» защитника, освобождать зоны для своих партнеров, помогать создавать численное преимущество в определенной игровой ситуации;
- персональная опека требует наличия игроков высокого уровня, которые могут в одиночку противостоять самым сильным оппонентам;
- играя постоянно с определенным атакующим игроком, защитник, с большой вероятностью, не сможет быстро перестроиться на контратакующие действия, когда его команде удастся перехватить мяч;
- персональную защиту сложно применять против команд с сильным и ровным подбором атакующих игроков;
- применяя тактику персональной опеки одного или двух футболистов, усложняется процесс организации подстраховки.

Не стоит также забывать, что персональная опека – это постоянное соперничество двух конкретных игроков. Естественно, может применяться подстраховка или сдвоенная защита, однако основное количество единоборств будет решаться «один на один». Это требует наличия высококлассного персональщика, который сможет соревноваться с лучшими атакующими игроками в скорости, технике, атлетизме.

Цель центральных защитников в футбольном клубе «Центр футбола» являются: сдерживать нападающих, блокировать удары, навесные передачи.

Главной целью в атакующих действиях является – доставка мячей с помощью длинной и короткой передачи атакующим игрокам второй, третьей линии атаки. Немаловажной функцией в атаке является игра на стандартах. Задачами центральных защитников футбольного клуба «Центра Футбола» является: игра в обороне, игра в нападении

В обороне центральный защитник должен находиться строго в определенной зоне расположения нападающего.

При атакующих действиях главной задачей центральных защитников является начинать атаки. С помощью дриблинга, центральный защитник начинает вход, при входе центрального защитника, нападающий другой команды начинает выбрасываться и оставляет свою зону, в которую открывается центральный полузащитник, в этом моменте важно отдать скрытую и точную передачу своему полузащитнику. Также в начале атаки центральный защитник должен иметь хорошую длинную передачу, для быстрого доставления мяча в атакующую зону.

Обсуждение результатов. В команде «ЦРФ» выступают отличные центральные защитники, которые демонстрируют высокие результаты как в обороне, так и в атаке. Их относительно высокий рост позволяет им успешно выигрывать большинство верховых мячей. В 2023 году команда «ЦРФ» смогла добиться повышения в лиге и получить возможность выступать в Первой лиге Республики Беларусь. На протяжении чемпионата команда провела 29 игр, из которых всего два раза потерпела поражение. Кроме того, «ЦРФ» занимает третье место по количеству беспроигрышных матчей, не проиграв 19 встреч подряд. В итоговом итоге команда забила 173 мяча и пропустила всего 19. В результате соревнований «ЦРФ» заняла третье место, что дало ей право перейти в Первую лигу.

Вывод: Можно заключить, что центральные защитники занимают одну из самых ключевых позиций в футболе. Как когда-то было сказано: «Нападение выигрывает матчи, а защита – титулы». Исходя из этого высказывания, можно утверждать, что защитники выполняют сложную и незаметную работу на поле, направленную на защиту своих ворот от голов.

СИЛАЕВА У. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Д. В. Попитич, маг. пед. наук

РОЛЬ ТРЕНЕРА В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Введение. Баскетбол – это командный вид спорта, где успех зависит от многих факторов. Один из самых важных факторов – это тренер. Роль тренера в развитии профессиональных качеств баскетболистов является ключевой для достижения успеха как на индивидуальном, так и на командном уровнях. Тренер не только отвечает за физическую подготовку спортсменов, но и играет важную роль в формировании и совершенствовании их технических навыков, тактического мышления, ментальной устойчивости и командного взаимодействия.

Чтобы развивать профессиональные навыки баскетболистов и помогать им достигать высоких результатов на площадке тренер должен иметь хорошее понимание таких аспектов как: технические навыки (мастерство в дриблинге, навыки паса, меткость бросков, защитные навыки); тактические навыки (понимание игровой стратегии, умение читать игру соперника, принятие быстрых решений на поле); физическая подготовка (выносливость, скорость и маневренность, сила и гибкость); психологическая подготовка (мотивация и управление стрессом,

концентрация и уверенность, самодисциплина и ментальная устойчивость) [1, 2, 3].

Цель работы – определение роли и основных компетенций тренера в развитии баскетболистов, влияние тренера на профессиональные навыки спортсмена.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анализ работы тренеров в городе Бресте, опрос.

Проведя анализ работы тренеров в городе Бресте можно сказать следующее. На вопрос «Насколько вы считаете, что ваша роль как тренера влияет на развитие профессиональных навыков баскетболистов?». Большинство тренеров утверждают, что их роль составляет примерно 30-40%. Это означает, что тренер может помочь игроку улучшить свои технические навыки, тактическое мышление, физическую подготовку и психологическую устойчивость на 30-40%. Остальные 60-70% зависят от индивидуальных способностей игрока, его упорства, мотивации, самодисциплины, а также от других факторов, таких как генетика, окружение, условия тренировок и соревнований.

На вопрос «Главная задача тренера в развитии профессиональных навыков баскетболистов?». Тренера отвечают, что их главная задача – обучить игроков технике и тактике игры, помочь им стать лучшими в своей специальности.

Другие подчеркивают, что их роль не ограничивается только обучением навыков игры, но также включает в себя мотивацию, поддержку и развитие личностных качеств спортсменов. Они считают, что важно помогать игрокам развивать самодисциплину, целеустремленность, командный дух и уверенность в себе. Тренер должен уметь находить подход к каждому игроку в команде, понимать их индивидуальные

потребности и мотивы. Он должен уметь помочь игрокам пережить неудачи и двигаться дальше, не теряя мотивации и энтузиазма.

Некоторые выделили главную задачу тренера как создание сильной команды, способной выигрывать матчи. Он должен не только научить баскетболистов играть, но и настроить их на победу. Кроме того, тренер отвечает за мотивацию команды, подбор тактики и стратегии игры, а также за выбор состава команды на каждый матч.

Вопрос «Кем является тренер для команды?». Большинство утверждают, что тренер – это главный стратег команды. Он должен выбирать тактику и стратегию игры, которая наиболее эффективна против каждого конкретного соперника. Кроме того, тренер должен уметь изменять тактику во время матча, чтобы приспособиться к действиям соперника и улучшить шансы на победу.

Вывод. Тренер – это ключевой игрок в команде баскетболистов. Он отвечает за создание сильной команды, настройку на победу, обучение игроков, психологическую подготовку, выбор тактики и стратегии игры, а также за выбор состава команды на каждый матч.

Хотя роль тренера важна для развития профессиональных навыков баскетболистов, она не является единственным определяющим фактором.

Важно помнить, что успех спортсмена зависит от слаженной работы тренера и игрока, их совместных усилий и постоянного стремления к улучшению.

1. Педагогическое мастерство тренера по баскетболу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-masterstvo-trenera-po-basketbolu-v-rabote-so-studencheskimi-komandami/viewer> – Дата доступа: 12.04.2024

2. Роль тренера в команде баскетболистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zonasporta.com/articles/basketbol-sport/kakova-roly-trenera-v-komande-basketbolistov> – Дата доступа: 12.04.2024

3. Роль тренера в развитии коммуникативных способностей юных баскетболисток [Электронный ресурс]. – Режим доступа: urok.pf/library/rol_trenera_v_razvitii_kommunikativnih_sposobnost_232411.html – Дата доступа: 12.04.2024

СКРИПУНОВА А. В.

Могилев, УО «МГУ имени А. А. Кулешова»

Научный руководитель – В. В. Шутов, канд. пед. наук, доцент

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР**

Введение. Общеизвестно, что координационные способности являются ведущим двигательным качеством в практике физического воспитания школьников. Учитывая ту особенность, что спортивные игры, изучаемые в школе насыщены большим количеством технических приемов и тактических действий. Освоение приемов техники с различными условиями выполнения как раз и направлена на развитие координационных способностей. Целенаправленное развитие координационных способностей является одним из важных направлений физического воспитания школьников. В связи с этим возникает необходимость исследования различных видов координационных способностей, применяемых в сфере физической культуры и спорта школьников, поиска новых форм, средств и способов учебно-тренировочной работы [1].

Цель работы – выявить целесообразность использования спортивных игр в процессе развития координационных способностей школьников различных возрастных групп.

Задачи исследования:

1. провести теоретический анализ литературных источников по теме исследования;
2. организовать и провести формирующий педагогический эксперимент по развитию координации;

3. определить количественные параметры взаимосвязи проведения занятий волейболом и повышения уровня развития координационных способностей школьников 11-12 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы исследования*:

- анализ литературных источников современных и зарубежных авторов по теме исследования;
- проведение тестирования физической подготовленности по отобранной батарее тестов;
- проведение формирующего педагогического эксперимента;
- обработка данных методами математической статистики.

Результаты и их обсуждение.

На первом подготовительном этапе осуществлялся анализ специальной, научной и методической литературы, был определен объект и предмет исследования, цель и задачи.

На втором этапе проводилось педагогическое тестирование и педагогический эксперимент, осуществлялась экспертная оценка показателей развития координационных способностей школьников 11-12 лет, занимающихся волейболом.

Для проверки сформулированной гипотезы исследования был проведен формирующий эксперимент.

На четвертом этапе анализировались результаты исследования, проводилась статистическая обработка данных, формулировались обобщения и выводы.

Содержание педагогического эксперимента заключалось в сравнении динамики показателей координационной подготовки юношей и девушек 11-12 лет экспериментальной и контрольной групп на начальном и конечном этапе эксперимента. Методом анализа устанавливалось

улучшение или ухудшение координации движений учащихся экспериментальной группы в результате включения в занятия по физическому воспитанию игры в волейбол.

По результатам проведенного исследования достигнуты задачи нашей работы и сделаны следующие выводы:

1. Наиболее интенсивно показатели различных координационных способностей нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет.

2. Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, а также содержащие элементы новизны.

3. При подборе средств и методов для развития координационных способностей необходимо учитывать: возрастные особенности занимающихся и структуру учебного процесса, направленность учебных и тренировочных занятий.

4. Для учащихся общеобразовательных учреждений образования в силу их возрастных особенностей интерес представляет игровой метод.

5. Волейбол как вид спорта, требующий высоких способностей ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками, является одним из эффективных средств воспитания координационных способностей.

6. Для достижения положительного результата развития координационных способностей детей среднего школьного возраста, целесообразно ежегодно включать уроки волейбола в учебный процесс во второй и третьей четвертях в количестве не менее двенадцати.

1. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.

СУГОНЯЕВ А. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – К. И. Белый, канд. пед.наук, доцент

БУФФОН, КАК ПРИМЕР ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

Введение. Джанлуиджи Буффон (родился 28 января 1978 года, Каррара, Тоскана) – итальянский футболист, вратарь. А как говорят многие специалисты футбола: «Вратарь – половина команды». Считается одним из лучших вратарей всех времён. Является рекордсменом по количеству игр в чемпионате Италии. Начал свою карьеру в далёком 1995 году, а закончил карьеру только недавно в 2023 году, почти 30 лет отдав футболу. Среди всех вратарей современности Буффон внёс свое имя большими буквами в историю футбола. Провёл в сумме более 1000 профессиональных матчей. В 2004 году он был включён в список 125 величайших игроков мира по версии Пеле. В 2006 году занял второе место в голосовании на награду «Золотой мяч». В сезоне 2002/03 Буффон стал первым вратарём, признанным лучшим футболистом года в клубном европейском сезоне. Офицер ордена «За заслуги перед Итальянской Республикой».

Цель работы – изучить феномен спортивного долголетия вратаря сборной Италии Буффона.

Задачи исследования. Провести исторически экскурс по карьере. Узнать подход Буффона к тренировкам, играм.

Методы исследования. Наблюдение за играми, анализ кодовых записей по интернет ресурсам.

Результаты и их обсуждение. Буффон в возрасте 17-ти лет, впервые сыграл в «Серии А» и отстоял свои ворота в неприкосновенности, забавно, что первый гол в большом футболе Буффон пропустил именно от

«Ювентуса», да ещё и от своего будущего тренера Чиро Феррары. В 99-м году «Парма» с Джанлуиджи на воротах стала обладателем кубка УЕФА. В 2001-м году голкипера «Пармы» купил «Ювентус» за умопомрачительные 53 миллиона евро, что даже в наше безумно раздутое на трансферные цены время выглядит грандиозно. В первом же сезоне Джиджи стал чемпионом Италии, в следующем помимо чемпионства, был признан лучшим игроком «Лиги чемпионов», в которой дошёл до финала. Свой характер Буффон показал в 2006-м, когда «Ювентус» отправили в «Серию Б». Джиджи остался с клубом в трудное время, хоть ему и предлагали большие контракты и «Интер», и «Милан», и другие топ-клубы. В футболке национальной сборной Буффон провёл 175 матчей – рекордное для Европы количество матчей. На ЧМ 2006 в воротах Буффона оказалось два мяча – случайно забитый его напарником, а второй забил Зинедин Зидан. По итогам соревнования ему вручили премию имени Яшина. За долгие годы карьеры Буффон добился невероятных высот и успел выиграть: Кубок УЕФА (1 раз), Чемпионат Италии (10 раз), первенство серии Б (1 раз), Кубок Италии (6 раз), Суперкубок Италии (6 раз), чемпионат и суперкубок Франции (по 1 разу), чемпионат Европы среди молодежных сборных (1 раз), чемпионат мира (1 раз).

Джиджи ест то, чего избегает большинство футболистов. Но до и после игры питается суши, а не углеводами. Джиджи не высчитывает калории в каждой порции и не заикливается на салатах. Глютен ему нравится. Он ограничивает себя с совершенно особыми целями: «Злость поддерживает меня всю карьеру. Раньше я ел пасту 9-10 раз в неделю, а теперь ем, наверное, 5 раз. Но дело не в том, что играешь лучше, если выпиваешь на пару бокалов меньше. Отказ от удовольствия – способ разжечь в себе ту самую злость».

Паста пять раз в неделю, вино, мясо – такую диету не назовешь строгой. Особенно на фоне других футболистов. Может, в этом разгадка? Буффон отличается от других именно тем, что ест сколько и когда захочет. А если не ест, то чтобы позлить себя. Так он сохраняет сосредоточенность и мотивацию.

Еще одна разница – до и после матчей кипер налегает на белки, а не углеводы. Шеф-повар «ПСЖ» Маттиа Пирас рассказывал: «Буффон съедает по тарелке суши до и после матча. Он вратарь и тратит меньше сил, чем полевые игроки, поэтому сырая рыба и рис басмати, богатые белком, идеально подходят ему».

Джиджи еще в молодости перестроил тренировки, сделав игровой стиль независимым от возраста. «В молодости мы делаем множество упражнений на скорость с большим количеством повторений, до изнеможения нагружая ноги и торс, Джиджи отказался от таких тренировок больше 20 лет назад, Он направил усилия в развитие взаимной координации нервной и мышечной систем, мелкой моторики пальцев, скорости движения ног и силы хвата.

Выводы. Джанлуиджи Буффон, знаменитый итальянский вратарь, является ярким примером спортивного долголетия. На протяжении своей длительной карьеры, начавшейся в 1995 году, он продемонстрировал не только выдающиеся навыки и стабильность на поле, но и способность поддерживать высокий уровень игры на протяжении десятилетий. Он является ярким примером того, как сочетание физической подготовки, психологической устойчивости, мотивации и преданности своему делу может привести к успешной и долгой карьере в спорте. Его история служит вдохновением для молодых спортсменов и подтверждает, что возраст не является преградой для достижения высоких результатов.

ТРЕТЯК Г. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – К. И. Белый, кан. пед. наук, доцент

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ В КОМАНДЕ «ДИНАМО БРЕСТ»

Введение. Подготовка футбольных вратарей – ключевая составляющая обороноспособности любой команды. Его мастерство и надежность повышают и укрепляют боевую мощь всей команды.. Вратарь должен быть атлетического телосложения, обладать высоким ростом и прыгучестью, что обеспечивает ему особые преимущества при игре в штрафной площади, быть подвижным, сильным, ловким, как акробат, уметь опередить соперника, остановить и поймать мяч в любом положении или отбить его кулаками. Он должен обладать сильным ударом подъемом и сильным броском, уметь перебросить мяч через перекладину или направить его мимо боковой штанги.

Цель работы. Рассмотреть физическую и техническую подготовку вратаря.

Результаты и их обсуждение. Класс вратаря наряду с его физическими качествами определяется также и психологическими особенностями. Большая внутренняя сила, стремление и воля к победе определяют готовность вратаря противостоять сопернику в жарких схватках перед воротами. Решительность в действиях вратаря невозможна без быстрого анализа ситуации и намерений соперников. Но важно также, чтобы вратарь не связывал себя каким-либо одним решением, чтобы он мог варьировать свою игру в зависимости от меняющейся обстановки.

Физическая подготовка вратарей. При выборе тренировочных нагрузок тренеры ориентируются на определенные критерии, которые

должны отражать соревновательный уровень. Методика развития физических качеств, объем, и интенсивность средств на первых этапах многолетнего пути не являются главным условием достижений. Прирост показателей нагрузки становится ведущим на этапах спортивного совершенствования, когда происходит постепенный умеренный прирост всех беговых средств и интенсивности

Техническая подготовка вратаря. Для того чтобы рассмотреть технику вратаря, необходимо сказать о технике полевого игрока, так как тренировка у игроков проходит вместе, и составляет 70% процентов тренировочного процесса.

Вратари должны помнить, что выполнение ими целого ряда технических приемов связано в определенной мере с опасностью получения травм. Чтобы избежать этого, на тренировках и в игре вратари должны облачаться в специальное обмундирование: стеганные трусы, наколенники, перчатки, налокотники. В то же время удобная, хорошо подогнанная форма избавляет от ссадин и ушибов при падениях, бросках, столкновениях с соперником.

Основная стойка. Когда игра развивается на подступах к воротам, вратарь должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Для этого он должен уметь соблюдать основную стойку, т.е. он должен уметь выбрать наиболее удобное исходное положение. Ему необходимо поставить ноги врозь, колени слегка согнуть, верхнюю часть туловища наклонить вперед, руки, согнутые в локтях, направить вперед ладонями вниз, взгляд устремить на мяч. Из этого положения легко начать любое движение.

Ловля катящихся и низко летящих мячей осуществляется в стойке при параллельном расположении стоп (ноги почти сомкнуты). При приближении мяча вратарь быстро наклоняется вперед, чуть сгибает ноги

в коленях и подхватывает мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. Затем выпрямляется и прижимает мяч к груди.

Ловля высоко летящих мячей, т.е. выше головы, осуществляется на месте и в прыжке. При ловле на месте руки вытягиваются вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч мягким движением переносится к груди. Ловля мяча в прыжке может выполняться на месте или в движении толчком одной или двумя ногами. Приземляется вратарь в положении ноги врозь.

Ловля мячей в падении и броске. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря, часто выполняется в падении. Пытаясь достать мяч, вратарь как бы стелется по земле, касаясь последовательно поверхности голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч захватывается одной рукой сзади, другой - сверху и подтягивается к груди. Ловля низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске. Пальцы слегка разводятся, что создает большую площадь для приема мяча. В момент ловли руки сгибаются и притягивают мяч к туловищу. При падении на землю следует сгруппироваться.

Вывод. Анализ физической и технической подготовки вратаря в команде «Динамо Брест» может включать несколько ключевых аспектов:

Физическая подготовка: Основные требования к вратарю включают хорошую выносливость для поддержания высокого уровня активности в течение всего матча. Это достигается через специализированные тренировки на улучшение координации и реакции.

Техническая подготовка: Вратарь должен иметь отличное позиционирование на поле, чтобы правильно реагировать на атаки противника и покрывать углы ворот.

Психологическая подготовка: Вратарь должен обладать высоким уровнем концентрации и уверенности в своих действиях, особенно в

критических ситуациях. Способность справляться со стрессом и давлением в ключевых моментах матча является ключевым аспектом психологической подготовки.

ФИЛАНОВИЧ А. В.

УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – К. И. Белый, кан. пед. наук, доцент

**АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ИГРОКОВ ЗАЩИТЫ НА ПРИМЕРЕ РОБЕРТО КАРЛОСА**

Введение. В современном футболе расширился круг обязанностей крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних «разрушителей» атак соперника стали футболистами, в чьи задачи входит обеспечение надежной обороны и активное «подключение» к наступательным действиям «своей» команды. Такое расширение функциональных обязанностей способствовало повышению требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся, т.к. защитники в настоящее время в ходе матчей вынуждены выполнять значительные объемы нагрузок.

Цель работы: провести анализ эффективности соревновательной деятельности на примере Роберто Карлоса

Задачи исследования: 1. Определить роль игроков защиты в современном футболе 2. Выявить наиболее значимые и применяемые технико-тактические действия Роберто Карлоса в играх различного уровня 3. Определить эффективность действий защитника Роберто Карлоса.

Метод исследования: анализ интернет-источников, анализ видеоматериалов с участием Роберто Карлоса.

Результаты и их обсуждение. Именно здесь мы должны поговорить о Роберто Карлосе. По общему мнению, он - один из самых динамичных талантов своей эпохи, игрок, который, можно сказать, опередил всех. Его роль атакующей силы была уникальной, и не случайно нынешние игроки называют его источником вдохновения. Пас Роберто Карлоса можно назвать агрессивным – и по отбору, и по манере подачи.

Что касается первого, то он почти всегда старался втиснуть мяч в окна для паса, даже если они были совсем маленькими. Это происходило независимо от типа паса, который он пытался выполнить. Сильные навыки паса, которыми обладает Роберто Карлос, также были продемонстрированы, когда он смог объединить их с умением создавать пространство для себя с помощью дриблинга. Он выводил соперника из равновесия и либо сразу же атаковал по флангам в левую часть штрафной для потенциальных обрезающих передач, либо проникал в центральные зоны, чтобы попытаться пробросить партнеров в штрафную, так как у него есть определенное преимущество при игре с левой ноги.

Роберто Карлос также мог использовать свой атлетизм для длинных передач из глубины, но при этом обладал необходимым касанием, чтобы отдать пас на ход, что делало его динамичной угрозой. Из-за важности его атакующего вклада оборонительная сторона Роберто Карлоса обычно остается на втором плане при описании всей его игры, что в какой-то степени вполне объяснимо. Это не значит, что Роберто Карлос был безупречным защитником, ведь он им точно не был. Его рост означал, что он мог быть использован в воздушных дуэлях, если ему противостоял более высокий нападающий. Он часто опускался на землю, даже когда в этом не было необходимости, что приводило к риску сгореть на дриблинге или совершить ненужные фолы. Ни один разговор о Роберто Карлосе не может быть полным, если не затронуть ту часть его игры, которая

запомнилась многим больше всего, - его штрафные удары. По этому поводу было составлено множество сборников, возможно, определяющим моментом в его карьере является легендарный штрафной удар, забитый в ворота сборной Франции. Великолепность этого гола стала предметом многочисленных исследований на протяжении многих лет, включая модель штрафного удара. Впечатляет, как далеко он мог забрасывать, учитывая его габариты, и, возможно, в другую эпоху, когда команда уделяла больше внимания схемам бросков, он мог бы использовать их с еще большей эффективностью.

Трудно найти недостатки в Роберто Карлосе с точки зрения атаки, ведь он был таким разносторонним нападающим. Его пас был очень сильным, когда он располагался в глубине поля или на флангах, особенно из-за дополнительной угрозы, которую он представлял благодаря своей способности подавать мячи в штрафную с левого фланга.

Вывод. Итак, что же мы имеем в итоге с Роберто Карлосом? Даже если несколько скептически относиться к его способностям пасовать, я все равно считаю, что он приносил отличную пользу в атаке. Он был слишком разнообразен как пасующий и знал, как использовать свой атлетизм, чтобы еще больше подчеркнуть свой пас. Оценить его защиту можно как нечто среднее между нейтральной и слегка положительной, а если бы пришлось выбирать, то ближе к слегка положительной, что идет вразрез с мнением о его защите. По мнению критиков, что то, что Роберто Карлос привнес в игру, позволило ему стать великолепным игроком, которого исторически можно даже немного недооценить, потому что его защита оказала больше положительного влияния, чем можно было бы предположить по его репутации.

1. Как методика тренировок влияет на тактические знания футбола на этапах формирования? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medcraveonline.com/MOJSM/how-does-training-methodology-influence-the-tactical-knowledge-of-football-in-stages-of-formation.html>. – Дата доступа: 08.04.2024.

ШЕВЕЛЕНКОВ Н. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

КАК СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ: КИЛИАН МБАППЕ И ЭРЛИНГ ХОЛАНД

Введение. Наиболее известными молодыми игроками, которые представляют новую генерацию в современном футболе, являются француз Килиан Мбаппе (*Kylian Mbappe*) и норвежец Эрлинг Холанд (*Erling Haaland*). Им потребовалось относительно немного времени, чтобы стать мультимиллионерами, тем самым они являются ярким примером для тысяч юных спортсменов, которые стремятся сделать свою карьеру в данном виде спорта. Оба игрока с успехом выступают в различных турнирах, показывая высокий уровень игры, привлекая внимание к своей персоне. Их трансферные суммы уже сейчас достигают нескольких десятков миллионов евро, делая их одними из самых дорогих футболистов в мире.

Цель работы заключается в сравнении динамики роста заработной платы лучших молодых футболистов современного периода. Автор исходит из корреляции её величины в зависимости от возраста спортсмена, его игрового амплуа, рейтинга клуба и чемпионата, в котором выступает игрок.

Методы исследования. В своей работе автор базируется на таких методах организации исследования, как описание, наблюдение, анализ,

изучение специализированных интернет-источников, а также публицистических материалов. Представленная информация даёт возможность более подробного рассмотрения становления и развития личности спортсмена в системе профессиональной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Заработная плата ведущих спортсменов мира порой поражает воображение простых обывателей, для которых величины гонораров не поддаются логическому осмыслению. Тем не менее, по информации ряда источников, заработная плата 23-летнего Килиана Мбаппе не ограничивается только обозначенной в контракте цифрой. Он также имеет возможность получить бонус в размере 180 млн. евро тремя равными частями. Кроме того, футболисту положены выплаты за верность клубу в размере 70 млн. за первый год и ещё 80 млн. по окончании следующего сезона, и далее 90 млн. при условии, что он останется в команде до 2025 года [см.: 3].

Согласно подсчётам норвежского издания «Kapital» по итогам 2023 года 23-летний футболист Эрлинг Холанд в рейтинге самых богатых граждан своей страны занимает 240-е место с суммой в 160 млн. евро, а среди спортсменов является несомненным лидером в этой номинации [см.: 1]. Подчёркивается, что Холанд возможно станет первым футболистом, трансферная стоимость которого достигнет 1 миллиарда евро [см.: 2].

Выводы. Таким образом, что Килиан Мбаппе и Эрлинг Холланд – звезды мирового футбола, молодые и перспективные игроки, которые имеют все шансы стать спортивными легендами в дальнейшем. Их успех – результат не только природного таланта, но и упорного труда. Успехи этих футболистов могут стать жизненным ориентиром для амбициозной молодёжи, которая стремится к жизненному успеху.

1. 23-letni piłkarz w kilka dni zarobił na giełdzie sześciokrotność średniej rocznej pensji [Zasób elektroniczny]. – Tryb dostępu : <https://businessinsider.com.pl/wiadomosci/23-letni-pilkarz-w-kilka-dni-zarobil-na-gieldzie-szesciokrotnosc-sredniej-rocznej/5752tm3>. – Data dostępu : 10.03.2024.

2. Haaland będzie pierwszym piłkarzem wartym miliard euro» [Zasób elektroniczny]. – Tryb dostępu : <https://www.realmadryt.pl/news/120182-haaland-bedzie-pierwszym-pilkarzem-wartym-miliard-euro>. – Data dostępu : 10.03.2024.

3. Контракт ПСЖ с Мбаппе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://matchtv.ru/football/matchtvnews_NI1707465_Kontrakt_PSh_s_Mbappe_samyj_krupnyj_v_istorii_sporta_francuz_mozhet_zarabotat_boleje_630 mln_SMI. – Дата доступа : 13.02.2024.

ШПАКОВСКАЯ А. Г.

Брест, БГУ им. А. С. Пушкина

Научный руководитель – Козловская Е. Н., маг. пед. наук

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ ПОЖВИЖНЫХ ИГР

Введение. Игра – исторически сформировавшееся социальное явление, самостоятельный вид деятельности, присущей человеку. Может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, сильно разнообразны.

Цель работы – Рассмотреть основные виды физических качеств. Определить значение развития основных физических качеств в жизни ребенка.

Методы исследования. Для решения назначенных целей в работе использовались анализ литературных источников, интернет-сайта.

Результаты и их обсуждения. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, развивающим интеллектуальные и физические качества, воспитывающим моральные ценности. В процессе

игры повышается двигательная активность, способствующая более активному развитию физических качеств. Подвижные игры благополучно проводятся в начальной школе, как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности.

В процессе игры решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Идти они должны в комплексе, только в этом случае подвижная игра будет эффективным средством развития. Игра оказывает большое влияние на формирование личности, способствует развитию у детей способностей к действиям. Ограничения правилами формирует правильное представление о поведении в реальной жизни. Но прежде всего, решаются задачи физического воспитания. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. В подвижных играх соучастникам требуется осуществлять всевозможные роли (водящего, судьи, ассистента судьи и т.д.), что вырабатывает и развивает у них организаторские навыки. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

Подвижные игры развивают качества: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и что важно, развиваются они в комплексе.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц. Выносливость - это способность организма эффективно выполнять работу продолжительное время, а также

противостоять утомлению без заметного снижения работоспособности. Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Ловкость – способность человека рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды.

Для развития быстроты целесообразно использовать упражнения скоростно-силового характера: эстафет, рывков и ускорений, гладкого бега, игровых упражнений. Применяются такие игры, как «день и ночь», «вызов номеров» «всадники». Для развития ловкости «два лагеря», «попади в цель», «защита укреплений». Играм, направленным на развитие гибкости, надо предъявлять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжения связок и разрывов мышечных волокон. Примерные игры на развитие гибкости: «передача мяча», «регби на коленях». В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы. Применяются игры с циклическим характером: «гонки на выбывание», а в других продолжительные условия не связанные с определенным ритмом (игры с мячом). Подвижные игры развивают не только основные качества, но и чувство пространства, координации движения, прыгучести, точности.

Активность детей во время игры зависит от их заинтересованности в ней, т.е. игра должна быть захватывающей. Также значение имеет характер и степень трудности препятствий. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Для игры характерно особое явление, свойственное только ей, - растущее напряжение, радость, сильные переживания и незатухающий интерес к успеху. Возбуждение, которое переживает ребенок в игре,

приводит весь организм в исключительное физиологическое состояние. Оно способствует тому, что ребенок добивается таких результатов в движении, которых в других условиях, вне игры, он никогда бы не добился.

Вывод. Таким образом, игре принадлежит гигантская роль в жизни и развитии детей. В игровой деятельности формируются многие положительные качества ребенка, внимание и готовность к предстоящему учению, развиваются его познавательные способности. Игра важна и для подготовки к грядущему, и для того, чтобы сделать его настоящую жизнь абсолютной и удачной.

1. Е.А. Фербер Физическая подготовка волейболистов – Алматы: издательство – «Эпиграф», 2016. – 76 с.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.

Секция 2
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

БАЗИК Е. Ю.

Казань, ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Научный руководитель – И. К. Кучерова, ст. преподаватель

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВО ВРЕМЯ
ВЫСТУПЛЕНИЯ ХИП-ХОП ТАНЦОРОВ

Введение. Хип-хоп – командный и полиструктурный, сложно координированный и высокоинтенсивный вид спорта [1].

Координационная выносливость является одним из важнейших критериев оценивания соревновательной программы по хип-хопу. За счет данного качества танцор способен на протяжении заданного времени выполнять сложные координационные движения технично, а также выполнять точные перестроения, сложные элементы и связки, быстро реагировать на смену рисунка и синхронизировать свои движения с партнерами и музыкой на одном уровне в начале и в конце программы.

Анализ соревновательных программ спортсменов показал, что до середины выступления техника и точность выполнения движений примерно на одном уровне у участников всей команды, но к концу программы танцевальные связки выполняются слабее по всем критериям оценивания. Это снижает результат команды на чемпионатах.

Мы можем предположить, что данная проблема кроется в слабо развитой координационной выносливости, так как хип-хоп - сложно координационный вид спорта [2].

Цель работы – выявление значимости координационной выносливости во время выступлений хип-хоп танцоров.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы; анкетирование.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования, мы провели анкетирование с целью выявления влияния координационной выносливости на отличный результат в соревнованиях в номинации «Хип-Хоп». В анкетировании приняли участие 15 действующих тренеров по хип-хопу, которым предлагалось ответить на 3 вопроса.

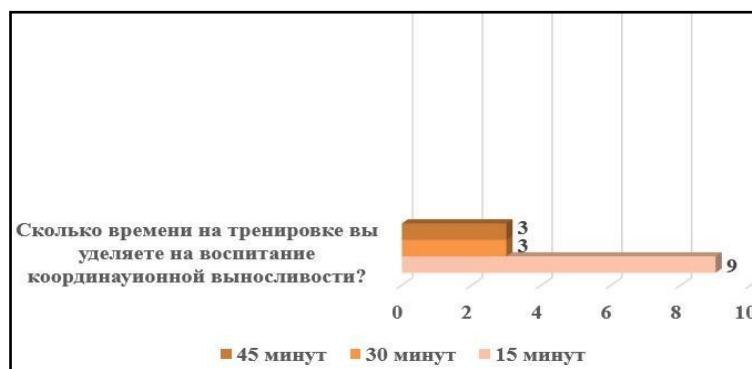


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Сколько времени на тренировке вы уделяете на воспитание координационной выносливости?»

Из результатов анкетирования видно, что 9 тренеров выделяют 15 минут от тренировки на воспитание координационной выносливости, 3 тренера-30 минут и 3 тренера-45 минут.

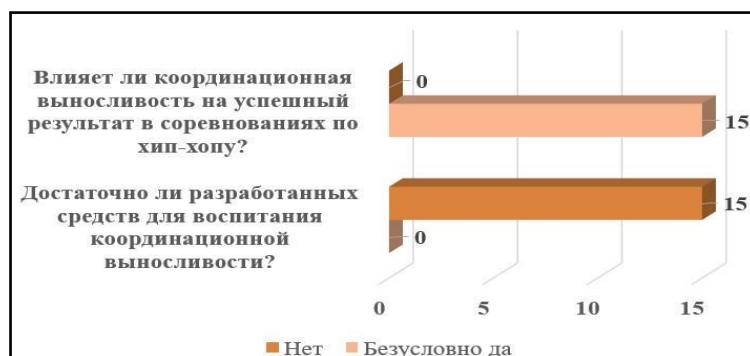


Рисунок 2 – Ответы на вопросы «Достаточно ли разработанных средств для воспитания координационной выносливости?», «Влияет ли координационная выносливость на успешный результат в соревнованиях по хип-хопу?»

На рисунке 2 видно, что 100% опрошенных, отвечая на вопрос, касаемый влияния координационной выносливости на успешный результат в соревнованиях, отметили ее высокую значимость. Также 15 тренеров отметили, что средств для воспитания координационной выносливости недостаточно.

Выводы. Исходя из результатов анкетирования, мы выявили, что по мнению большинства тренеров координационная выносливость существенно влияет на успешность результатов хип-хоп танцоров в соревнованиях, однако по данным опроса мы также выявили, что на воспитание координационной выносливости отводится недостаточно времени и средств для воспитания данного качества недостаточно.

1. Дегтярева, Д. И. «Хип-хоп» в системе фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / Д. И. Дегтярева, А. В. Палкин. – Волгоград : ВГАФК, 2017. – 61 с.

2. Скороходова, Ю. М. Развитие координации посредством современной хип-хоп хореографии: учебно-методическое пособие / Ю. М. Скороходова. – Липецк : Липецкий ГПУ, 2021. – С. 12.

БАЛАКЕР Д. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научные руководители – А. С. Голенко, канд. пед. наук, доцент;

И. Ю. Михута, канд. пед. наук, доцент

ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Введение. Высокая сложность соревновательной деятельности баскетболистов предъявляет большие требования ко всем сторонам их подготовленности: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, спортсмен должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие

технические и тактические задачи. Структура тренировочной и соревновательной деятельности в баскетболе характеризуется оперативностью, высокой физической и психической напряженностью, динамизмом, осуществляющимся в условиях временной и альтернативной неопределенности. При этом особое место занимает уровень развития специфических координационных способностей (КС) баскетболистов, с помощью которых решаются многие оперативные задачи.

В своих более поздних работах Ljach W. [1] утверждает, что к настоящему времени испытывается дефицит научно-теоретических и методических публикаций в области современной методики тренировки и диагностики специфических КС в разных видах спорта, и в частности, в баскетболе. Вероятно, поэтому вопросам двигательного-координационного совершенствования отводится незаслуженно мало места в практике спортивной тренировки баскетболистов.

Цель работы – экспериментальное обоснование методики повышения уровня специфических КС юных баскетболисток 13- 14 лет.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Метод наблюдения с использованием следующих тестов: бег к «пронумерованным» меткам, бег с оббеганием стоек, слалом с ведением двух мячей, челночный бег по сенсорам («BlazePod»).
3. Методы математической статистики.

Эксперимент проводился на базе Центра олимпийского резерва «Виктория» им. А. П. Мешкова г. Брест в течение 2 месяцев. В исследовании принимали участие юные баскетболистки 13-14 лет (n=13). Структура содержания экспериментальной программы имела следующую особенность: модификационный подход системы тренировок С. Н. Hartman; тренировки проводились 3 раза в неделю.

Согласно модели С. Н. Hartmann нами представлена очередность развития специфических КС в тренировке: ОС – способность к ориентированию, РС – способность к реагированию, СС – способность к согласованию, ДС – способность к дифференцированию, РтМС – способность к ритму, РавС – способность к равновесию, ППС – способность к приспособлению и перестроению двигательных действий.

Результаты и их обсуждение.

В тестовых заданиях, характеризующих способность к согласованию двигательных действий (рис.1) нами были выявлены приросты показателей: «Слалом с одним мячом» – 9,3%, «Слалом без мяча» – 5,34% и «Слалом с двумя мячами» – 3,31%.

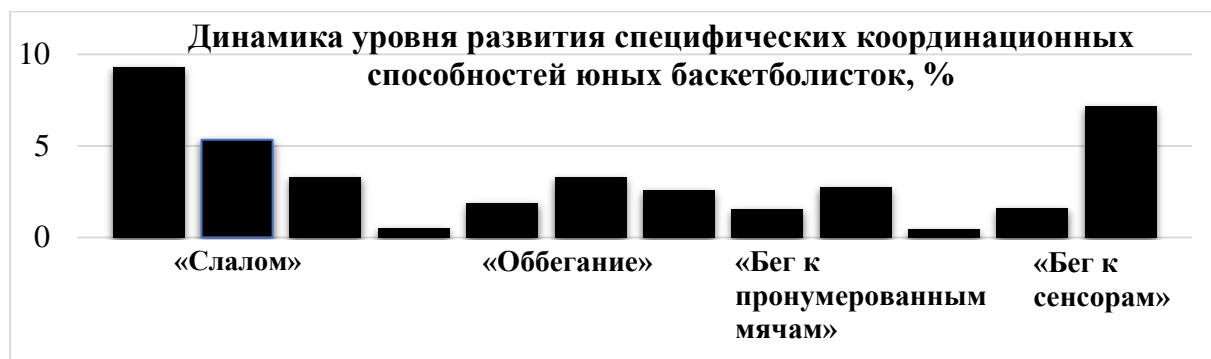


Рисунок 1 – Приросты показателей специфических КС

Прирост показателей, характеризующих способность к перестроению двигательных действий (рис.1) – «Оббегание без мяча справа» – 0,53%, «Оббегание без мяча слева» – 1,88%, «Оббегание с мячом справа» – 3,29%, «Оббегание с мячом слева» – 2,60%.

Прирост показателей, характеризующих способность к ориентации в пространстве (рис.1) – «Бег к пронумерованным мячам (без цифр)» – 1,58%; «Бег к пронумерованным мячам (с цифрами)» – 2,75%; разница (стремление к 0) – 0,46%.

В тестовом задании, характеризующем комплексные психофизические способности в игровой ситуации (рис.1) – челночный бег

по сенсорам («BlazePod») нами были выявлены приросты показателей – 1,61%, а также в «количестве касаний» – 7,19%.

Выводы. В результате проведенного исследования экспериментально было доказано, что предлагаемая нами методика позволяет повысить уровень специфических КС у юных баскетболисток, о чем свидетельствуют положительная динамика всех исследуемых показателей.

Таким образом, разработанная экспериментальная методика развития специфических КС юных баскетболисток позволит в дальнейшем повысить уровень их координационного потенциала на дальнейших этапах спортивного совершенствования

1. Ljach W. Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sportspielen der Manschaften / W. Ljach //Science in Sports Team Games. Ed. J. Bergier. Instytut Wych. Fiz. i Sportu. – Biala Podlaska, 1995. – S. 140–154.

БАРИЕВА А. И.

Казань, ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Научный руководитель – С. В. Вельдяев, канд. пед. наук, доцент

**СОЕДИНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ НА
ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК I СПОРТИВНОГО
РАЗРЯДА**

Введение. Вольные упражнения должны включать в себя серии акробатических элементов. По правилам соревнований гимнастка может выполнять до 4-х акробатических линий в комбинации [3].

Для повышения базовой оценки за сложность гимнастки должны выполнять только такие элементы, которые обладают высокой стоимостью, выполняются с надбавкой за соединения и «закрывают» не одно специальное требование [2]. Однако «скудность» арсенала акробатической подготовки гимнастки, которая чаще всего ограничивается

рамками обязательной программы, не позволяет повышать данный уровень для перехода на следующий разряд.

Цель работы - определение вариантов соединений акробатических элементов на вольных упражнениях для гимнасток I спортивного разряда.

Методы исследования. В работе применялись: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический анализ видеоматериалов Первенства России по спортивной гимнастике среди девушек 11-12 лет в г. Казань 22-27.10.2023 г.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты педагогического анализа показали, что количество соединений элементов меньше, чем отдельных элементов по направлению движений назад и вперед. Помимо этого, все гимнастки за выполнение соединений не получали надбавки.

Для устранения указанного недостатка и повышения акробатической подготовленности гимнасток, нами были выделены следующие соединения, которые необходимо включать в тренировочный процесс [1]:

1. После разгонных элементов (темпового сальто назад и (или) дополнительного фляка) выполнение элементов по движению назад (сальто назад прогнувшись с поворотами на 360° и более, двойных сальто);
2. Выполнение элементов по движению назад с пируэтами кратными 180° и добавлением прыжков с сальтовыми вращениями вперед (без и с поворотами);
3. Выполнение сальтовых элементов по движению вперед (без и с поворотами) в переход для продолжения элементами по движению назад.

Разработанные нами средства отвечают требованиям к соединениям элементов, «закрывают» не одно специальное требование и получают надбавку за соединение. В результате исследования, мы предполагаем, что применение разработанных нами средств для I спортивного разряда плодотворно повлияет на качество выполнения отдельных элементов, а также их выполнение в соединениях. Данные соединения помогут

подготовить гимнасток к выполнению более сложных соединений, что, в свою очередь, повысит их уровень конкурентоспособность.

Выводы. Таким образом, разработанные соединения элементов для I спортивного разряда повысят уровень акробатической подготовленности гимнасток, а, следовательно, увеличат базовую стоимость самих «Вольных упражнений».

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: монография / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.

2. Колокольнева К.В. Анализ современного состояния спортивной гимнастики / К.В. Колокольнева, Л.Н. Ботова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. 2017. – С. 222-224

3. Правила соревнований по виду спорта спортивная гимнастика (женщины) 2022-2024г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2022/10/pravila-vida-sporta-22sportivnaya-gimnastika22prikaz-minsporta-rf-768-ot-27092022g.pdf.

БОНДА Р. Д.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Н.А. Вирковская, ст.преподаватель

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРВЕНСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА ПО ПЛАВАНИЮ В 2024 ГОДУ

Введение. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в учебных заведениях. Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях.

Основным направлением проведения соревнований по плаванию является: формирование навыков здорового образа жизни, развитие и популяризация спортивного плавания среди студенческой молодежи, выявление лучших пловцов для комплектования сборной команды

университета, выполнение разрядных требований. К участию в соревнованиях допускались студенты дневной формы получения образования, имеющие достаточную плавательную подготовленность и медицинский допуск.

Цель работы – проанализировать результаты выступления студентов на первенстве университета по плаванию.

Методы исследования. В работе применялись: хронометрирование, контрольные испытания, опрос и анализ протоколов соревнований.

Результаты и их обсуждение. В первенстве университета по плаванию участвовало 60 студентов 6-ти факультетов УО «БрГУ имени А.С. Пушкина», из них 30 юношей и 30 девушек. Командное первенство университета определялось согласно положению соревнований по плаванию, с учетом суммы четырех показанных наилучших результатов в программе на дистанции 50 метров способом вольный стиль среди женщин и мужчин (таблица 1-2).

Таблица 1 – Командное первенство среди девушек

Место	факультет	очки
1	Факультет физического воспитания и спорта	16
2	Факультет иностранных языков	20
3	Филологический факультет	52
4	Социально-педагогический факультет	55
5	Психолого-педагогический факультет	72
6	Естествознания факультет (не полный состав)	61

Таблица 2 – Командное первенство среди юношей

Место	факультет	очки
1	Факультет физического воспитания	10
2	Исторический факультет	47
3	Филологический факультет	53
4	Юридический факультет	58
5	Факультет иностранных языков	58
6	Психолого-педагогический факультет (не полный состав)	5

В результате проведенных соревнований, на основе анализа протоколов соревнований, спортивные разряды из числа всех участников показали 15 студентов: среди мужчин первый разряд выполнили 2 студента, второй разряд – 5 студентов, третий – 5 студентов. А у женщин, соответственно 2 – второй разряд и 1 – третий взрослый разряд. Остальные участники соревнований по плаванию в основном показали юношеские разряды или близкие к ним.

Кроме этого, результат опроса и анализа групповых журналов посещения занятий (80%) участников соревнований показал, что в предсоревновательный период студенты посещали учебные занятия по физической культуре в бассейне и секционные учебно-тренировочные занятия по плаванию с достаточно высокой активностью (95,5%).

Выводы. Таким образом, наилучшие командные спортивные результаты, показали сборные факультетов университета, студенты которых имели хорошую довузовскую плавательную подготовку. Командное первенство особенно зависело от выступления тех студентов, которые систематически посещали учебные занятия по физической культуре в бассейне университета, в том числе и секционные учебно-тренировочные занятия по плаванию, где они активно готовились к данному спортивно-массовому мероприятию.

ГУЗАРЕВИЧ М. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – А. С. Голенко, канд. пед. наук, доцент

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК
НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Введение. Современный спорт в настоящее время находится на таком высоком уровне, что различные виды подготовки сильнейших спортсменов требуют постоянного совершенствования.

Итоги выступления на соревнованиях во многом будут зависеть не только от хорошей физической формы спортсмена, но и от правильного психологического настроения, влияния различных психологических факторов. Высокий эмоциональный подъем, стремление к выигрышу часто приводят потенциально слабого спортсмена к победе над более сильным соперником [1].

Цель работы – рассмотрение особенностей психологической подготовки в спорте.

Методы исследования – анализ литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [2].

Следует отметить, что психологическая подготовка спортсменов должна проводиться в ходе всех этапов многолетней тренировки. Характер подготовки должен адаптироваться к повседневным тренировочным занятиям, учебно-тренировочным сборам и соревнованиям.

Психологическая подготовка изучает:

1. Истоки и механизмы формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций), а также разработку методов управления с целью создания благоприятного климата в спортивных командах.

2. Психологические аспекты и закономерности межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов.

3. Социально-психологические мотивы поведения и деятельности спортсменов.

4. Влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды [3].

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

1. Психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие).

2. Преимущественно психологические (суггестивные, то есть внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом).

3. Преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные) [4].

В последнее время для решения задач психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе все шире и шире используются различные технические средства, которые можно подразделить на три группы:

- Различное оборудование и тренажеры.
- Регистрационная аппаратура.
- Демонстрационная аппаратура (видеомагнитофон, кинопроектор).

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае [1].

Выводы. Таким образом, состояние психической готовности представляет собой динамическую систему, включающую следующие

важные элементы: трезвая уверенность в своих силах; стремление упорно и до конца бороться за победу, за достижение соревновательной цели; оптимальный (высокий) уровень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним факторам; способность произвольно управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением.

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов / А. М. Ахатов, И. В. Работин // Учебно-методическое пособие. – 2008. – 56 с.

2. Психологическая подготовка футболистов [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studme.org/275196/pedagogika/psihologicheskaya_podgotovka. – Дата доступа: 14.04.2024.

3. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М. : ФиС, 1983. – 165 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособ. Для институтов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М. : «Академия». – 2000. – 480 с.

ГУЛЬ Т. И.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – К. И. Белый, канд. пед. наук, доцент

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Подготовка спортсменов – многофакторный процесс, в котором на современном уровне соревновательных результатов имеет значение каждое звено, и даже малейшие сдвиги в факторах, обеспечивающих результат, могут принести победу или поражение.

Должны быть просчитаны, учтены и синхронизированы все аспекты спортивной подготовки: планирования, организации тренировочного процесса и контроля результатов. В каждом виде спорта факторная структура спортивного результата, а, следовательно, и структура подготовки еще более сложна и многогранна.

Важнейшим механизмом построения учебно-тренировочного процесса является организация и управление посредством комплексного контроля за динамикой и уровнем функциональной и физической подготовленности, и своевременной коррекции учебно-тренировочной программы юных спортсменов в разной структуре образования годичной подготовки. В связи с этим представляется актуальным сформировать целостное представление о контроле тренировочных нагрузок в процессе спортивной тренировки.

Одной из важнейших задач этапа начальной подготовки в любом виде спорта, является развитие физических качеств, среди которых, для данного вида спорта выносливость является наиболее важным.

Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости в современных видах спорта являются упражнения, которые вызывают максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Мышечная работа обеспечивается преимущественно за счет аэробного источника; интенсивность работы может быть большой, умеренной, переменной; суммарная продолжительность выполнения упражнений составляет от нескольких секунд до десятков минут.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере, обусловлено уровнем воспитания анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование

большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью.

Эффективными средствами воспитания специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные игровые упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

В современных видах спорта применяются самые разнообразные по форме физические упражнения как циклического, так и ациклического характера. Основные требования, предъявляемые ко всем упражнениям: они должны выполняться в зонах большой или умеренной мощности работ; их продолжительность должна составлять от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при очень сильном функционировании мышц

Для повышения анаэробных возможностей организма используют конкретные упражнения:

1) способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с. Интенсивность – максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2) позволяющие параллельно совершенствовать лактатные и алактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной; способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной;

3) позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Заключение. Состояние современных видов спорта предопределяет многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства, диктующего необходимость формирования эффективной системы физической подготовки спортивного резерва. Сложность выполнения технико-тактических задач на фоне утомления предъявляет высокие требования к оперативному контролю и развитию различных видов выносливости. Поэтому, для успешной тренировки необходимо сочетание традиционной и современной методики диагностики и развития общей выносливости. Кроме того, для развития выносливости у спортсменов начальной подготовки необходимо следить за рационом и общим образом жизни.

ДАНИЛЬЧИК Д. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ОБЩЕНИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ

Введение. В настоящее время особый интерес исследователей в различных областях психологии связан с изучением эмоциональной сферы личности и ее диагностикой. Реувен Бар-Он для обозначения эмоционального интеллекта предложил аббревиатуру EQ. В своих работах израильский ученый подчеркивает, что только высокий показатель эмоционального интеллекта позволяет нам эффективно коммуницировать и достигать желаемых совместных результатов.

Определенное представление о разработке различных психологических аспектов проблемы эмоций, эмоциональных состояний и переживаний в спортивной деятельности дает анализ работ А.В. Алексеева, О.В. Дашкевич, В.К. Гаврилюка, Е.П. Ильина, А.А. Крауклиса, Н.Д. Левитова, В.Л. Марищука, Ю.Ю. Палайма, В.М. Писаренко, О.А. Черниковой, Г.Х. Шингарова и других исследователей.

Цель нашего исследования: изучение особенностей эмоциональной эффективности в общении у спортсменов различных спортивных квалификаций.

Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и туризма УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Выборку составили 60 студентов-спортсменов ($n=60$), из них 30 студентов-спортсменов 1 разряда (группа А) и 30 – кандидаты в мастера спорта и мастера спорта (группа Б). Участие в исследовании было добровольным.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели нами применялась методика диагностики барьеров в установлении эмоциональных контактов (В.В. Бойко).

Результаты и их обсуждение. Результаты нашего исследования свидетельствуют, что низкий и ниже среднего уровни эмоциональных барьеров имеют 45% (25% низкий и 20% ниже среднего) испытуемых группы А и 65% (35% низкий и 30% ниже среднего) испытуемых группы Б. Это свидетельствует о том, что спортсмены с более высокой спортивной квалификацией, добившиеся значительных результатов в спорте, эффективнее взаимодействуют с одноклассниками и тренерами, что оказывает положительное влияние на психологический климат в коллективе и заметно увеличивает их шансы на рост спортивных достижений.

Дальнейший анализ результатов методики диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов, позволяет констатировать, что обе исследуемые выборки респондентов не имеют существенных различий по шкале «неумение управлять эмоциями, дозировать их». Данные показатели лишь незначительно выше у спортсменов квалификаций кандидат в мастера спорта и мастер спорта (28% группа А и 31% группа Б).

По шкале «неадекватное проявление эмоций» результаты выше у спортсменов группы А. Как следствие спортсмены 1 разряда чаще предрасположены к неадекватному проявлению эмоций (56% группа А и 32% группа Б). Также отметим, что по данной шкале выявлены самые высокие показатели в обеих группах, что возможно объясняется возрастными особенностями выборки респондентов.

По шкале «негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций» разрыв показателей в обеих группах наибольший (44% группа А и 21% группа Б). Можно предположить, что спортсмены, добившиеся весомых достижений в спорте и заслужившие высокие спортивные квалификации обладают умениями быть более гибкими в эмоциональном плане, адекватно реагируют на победы других, контролируют свою соревновательную возбужденность.

Показатели по шкале «доминирование негативных эмоций» выше у спортсменов 1 разряда (17% группа А и 11% группа Б). При этом отметим тот положительный факт, что значения по шкале «доминирование негативных эмоций» самые низкие. Это свидетельствует о том, что спортсмены в целом позитивны, характеризуются стеническими эмоциями, позволяющими повышать результативность их профессиональной деятельности.

Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе выше у спортсменов квалификаций кандидат в мастера спорта и мастер спорта

(28% группа А и 37% группа Б). Возможно, это обусловлено их более глубоким пониманием того, что победа зависит только от собственного труда. Как следствие они не хотят излишне отвлекаться на налаживание отношений с другими спортсменами, они более закрыты и уже владеют некоторыми средствами и приемами физической подготовки (например, тренер предложил комплекс и спортсмен его самостоятельно выполняет, ему не надо ни с кем согласовывать движения).

Выводы. Таким образом, у спортсменов с более низкой спортивной квалификацией барьеров в установлении эмоциональных контактов больше, чем у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

В ходе статистического анализа различий «помех» в установлении эмоциональных контактов у спортсменов 1 разряда и кандидатов/мастеров спорта было определено, что существуют различия в «неадекватном проявлении эмоций» ($U_{эмп}=262,5$ при $p=0,006$) и «негибкости, неразвитости, невыразительности эмоций» ($U_{эмп}=116$ при $p=0$).

ЖУРАВЛЕВА Е. В.

Казань, Поволжский ГУФКСиТ

Научный Руководитель – Л. А. Лопатин, канд. пед. наук, доцент

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ ПОВОРОТУ С ЗАХВАТОМ НА 720 ГРАДУСОВ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Введение. Вольные упражнения в спортивной гимнастике основываются не только на выполнении акробатических элементов и связок, но также и хореографической части комбинации.

В хореографическую часть входят прыжки и повороты, они выполняются в обязательной программе гимнасток на вольных упражнениях и бревне.

Одним из основных элементов, составляющих соревновательную комбинацию на вольных упражнениях, является поворот. Поворот на 720° с захватом - элемент который вносит значительный вклад в базовую стоимость упражнений. Данный поворот является одним из трудных элементов в таблице, гимнастки часто выполняют его с ошибками, даже незначительные ошибки приводят гимнастку к потере баллов, что сказывается в упорной борьбе за призовое место.

В данной работе, мы рассматриваем наиболее эффективные средства, способствующие эффективному обучению гимнасток 11-12 лет повороту с захватом на 720 градусов.

Цель исследования.

Разработать средства, направленные на обучение повороту с захватом на 720 градусов на вольных упражнениях.

Методы исследования.

В работе применялись: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент. Анализировалась литература, описывающая разновидности поворотов в спортивной гимнастике, также их особенности выполнения. Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности применяемых средств, направленных на обучение гимнасток 11-12 лет повороту с захватом на 720 градусов на вольных упражнениях.

Результаты исследования и их обсуждение. В тренировочном процессе ставилась задача обучение гимнасток 11-12 лет повороту с захватом на 720 градусов. Разрабатывая экспериментальные средства, мы учитывали следующие условия: обеспечение преемственности при

освоении новых двигательных действий; строгое соблюдение общих дидактических принципов. При разработке средств мы взяли за основу методы стандартно повторного и вариативного упражнения [1, 2].

При освоении нового элемента в гимнастике существует три этапа разучивания – начальное, углубленное и совершенствование двигательного действия. В данной работе мы рассматриваем этап начального разучивания ключевыми задачами, которого являются: создать представление об изучаемом элементе, развить физические качества для выполнения данного элемента, освоить технику.

Средства разработанные нами для достижения поставленных задач подразделяются на подготовительные и подводящие упражнения, которые представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Подготовительные упражнения для обучения повороту с захватом на 720°

№	Двиг. способности	Описание упражнения
1	Координационные способности	1. Поворот на 90 градусов вправо/влево (на одной ноге, другая согнута перед собой) 2. Поворот на 180 градусов вправо/влево (на одной ноге, другая согнута перед собой) 3. Поворот на 360 градусов вправо/влево (на одной ноге, другая согнута перед собой) 4. Стойка на правой на носке, левая согнута перед собой, руки в стороны. Тоже на левой
2	Гибкость: -пассивная -активная	1. И.п. – сидя на полу, правое колено согнуто, лежит на полу, левая прямая, стопа на себя, спина прямая. Наклоны вперед к левой, затем удержание Тоже к правой 2. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, спина прямая. Наклоны вперед, затем удержание 3. Махи правой/левой ногой лежа на спине. 4. И.п. – стойка на правом колене, левая вперед. Мах левой 5. И.п. – стойка на правом колене, левая вперед. Мах правой 6. Махи вперед правой/левой ногой у гимнастического станка 8. Мах с удержанием ноги перед собой правой/левой.

Таблица 2 – Подводящие упражнения для обучения повороту с захватом на 720°

Фаза элемента	Описание упражнения
Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – лежа на спине. Мах правой/левой ногой к себе, удержание с захватом двумя руками. 2. Продольный шпагат (правая/левая) со скамейки 10 см 3. Махи у станка 4. Махи на ковре (без опоры)
Основная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Захват ноги с удержанием перед собой 2. Удержание ноги в захвате двумя руками, поворот на 90° 3. Удержание ноги в захвате двумя руками, поворот на 180° 4. Поворот на 720° 5. Поворот с захватом на 360°
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Захват правой ноги с удержанием на левой на носке, с последующим опусканием правой к левой. 2. Поворот на 720° с последующим опусканием правой к левой

Реализация данных средств осуществляется посредством расчленено-конструктивного метода, который заключается в обучении двигательному действию по частям с последующим их объединением в целое.

Выводы. В данной работе представлены экспериментальные средства обучения технике выполнения поворота с захватом на 720 градусов на вольных упражнениях гимнастками 11-12 лет на основе упражнений направленных на разучивание исходного положения, разучивание принятия соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев, формирование навыка отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 720°), разучивание остановки после поворота (на носках, в равновесии).

1. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. – М.: Человек, 2014. – 148с. с ил. – Текст: непосредственный.

2. Щеглова, В. А. Эффективность развития координационных способностей девочек на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике / В. А. Щеглова, О. А. Новоселова, Е. В. Квашнина // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии. – 2019. – С. 218-221. –Текст: непосредственный.

ИВАНОВА Е. В.

Казань, ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Научный руководитель – Л. Н. Ботова, канд. биол. наук, доцент

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ
ПРЫЖКУ СО СМЕНОЙ НОГ В КОЛЬЦО НА БРЕВНЕ**

Введение. В правилах соревнований по спортивной гимнастике 2022 - 2024 года существенно изменились требования к широким прыжкам в кольцо [2]. Наиболее сложным является исполнение прыжков по новым критериям на бревне, что обусловлено специфической узкой опорой и высотой снаряда. Новые требования значительно усложняют выполнение элемента гимнастками и приводят к техническим ошибкам в исполнении. В данной работе для изучения выбран прыжок со сменой ног в кольцо на бревне в силу сложности его исполнения.

Цель работы. Разработать и теоретически обосновать средства обучения прыжка со сменой ног в кольцо на бревне.

Методы исследования. Основными методами исследования выступили анализ научно-методической литературы, анализ видеоматериалов и биомеханический анализ.

Результаты и их обсуждение. На основе фазного характера элемента (рис.1) и биомеханического анализа исполнения прыжка 10 гимнасток выявлено, что обладательница эталонного исполнения выше

поднимает ногу при замахе, сильнее разводит ноги в шпагат и сильнее сгибает маховую сзади, а также демонстрирует более сильный прогиб в верхней части спины по сравнению с остальными гимнастками.

Наибольшее количество сбавок спортсменки получают за положение стопы маховой ноги относительно головы в момент фиксации формы и недостаточный прогиб в верхней части спины [1].



Рисунок 1 – Фазовый характер прыжка

На основе корреляционного анализа между кинематическими характеристиками исполнения прыжка гимнастками и оценками качества их выполнения определены подготовительные (табл. 1) и подводящие (табл. 2) упражнения для обучения прыжку со сменой ног в кольцо на гимнастическом бревне для этапа начального разучивания.

Далее выполняются упражнения с учетом метода целостно-конструктивного упражнения:

1. Прыжок со сменой ног с приземлением на две.
2. Прыжок со сменой ног, заднюю согнуть с приземлением на две.
3. Прыжок со сменой ног в кольцо с приземлением на две.

При этом поэтапно меняются условия выполнения выше указанных упражнений с учетом повышения уровня сложности: прыжки с бревна, с низкого бревна с приземлением на куб на уровне бревна, на низком бревне, на бревне с гимнастическим матом, на бревне без мата.

Таблица 1 – Подготовительные упражнения для обучения прыжку со сменой ног в кольцо на гимнастическом бревне

Физ. качества	Опорные точки элемента	Подготовительные упражнения
Гибкость	1. Угол наклона назад в верхней части спины в момент фиксации формы прыжка	1. Мосты на куб разной высоты и без возвышения 2. Мост, стоя на коленях с касанием ног головы 3. Наклоны назад, стоя на одном колене 4. Стоя, заднюю ногу положить на куб на уровне таза и согнуть в колене, наклоны назад 5. Наклоны в шпагатах
	2. Положение стопы маховой ноги относительно головы	1. В упоре стоя на коленях согнуть правую/левую назад на 90 градусов, поднимания бедра 2. Стоя, заднюю ногу положить на куб и согнуть в коленном суставе, поднимания бедра
	3. Угол разведения ног в шпагат	1. Наклоны стоя на коленях к правой и левой 2. Выпады на колене и глубокие выпады 3. Шпагаты, согнув заднюю ногу 4. Шпагаты, заднюю ногу на куб, согнуть
Скоростно-силовые способности	1. Ускорение при замахе ногой	1. Махи лежа с резиновыми амортизаторами 2. Махи стоя, держась за гимнастическую стенку, с резиновыми амортизаторами 3. Махи стоя с резиновыми амортизаторами
	2. Ускорение при смене ног в шпагат	1. Махи назад в кольцо стоя, лежа, в упоре стоя согнувшись с резиной 2. Держась за гимнастическую стенку руками и ногами мах назад с резиной

Таблица 2 – Подводящие упражнения для обучения прыжку со сменой ног в кольцо на гимнастическом бревне

Необходимое умение	Подводящие упражнения
Активное отталкивание с замахом	1. Широким шагом одной, махом другой на 90 градусов поднимание на носок на бревне, руки вперед 2. То же с прыжком и приземлением на две ноги
Смена ног в шпагат и	1. Прыжок со сменой ног в кольцо на батуте 2. Смена ног в кольцо на жерди
Демонстрация формы прыжка	1. Мах вперед - мах назад в кольцо, стоя на бревне 2. Шагом наскок на две ноги с замахом + прыжок в шпагат в кольцо на две ноги на низком бревне

Вывод. Для исключения технических ошибок при обучении прыжку со сменой ног в кольцо на бревне необходим грамотный подбор подготовительных и подводящих упражнений, представленных в работе.

1. Борисенко, С.И. Хореографическая подготовленность финалисток в упражнениях на бревне на чемпионате мира по спортивной гимнастике в Штутгарте / С. И. Борисенко, М. В. Королева. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2020. – № 2. – С. 46-50.

2. Правила соревнований 2022 – 2024г. / Женская спортивная гимнастика / FIG – Текст: электронный // 2022г. – 176с. – URL: <https://sportgymrus.ru/o-federatsii/ofitsial-ny-e-dokumenty.html> (дата обращения: 27.03.2024).

КИРПИЧ А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Вирковская, ст. преподаватель

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ

ВОДНОГО ПОЛО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В ВУЗЕ

Введение. Единственный игровой вид спорта на воде, получивший мировое признание и ставший Олимпийским – водное поло. Это сложно координационный вид спорта, требующий от ватерполиста прежде всего, быстроты простых и сложных реакций, высокой скорости переработки информации и принятия решений, концентрации и распределения внимания. Игроки должны быть пловцами, гармонично сочетающими такие качества, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. Каждый ватерполист должен владеть техникой плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, комбинированными способами (трейжен на груди и на спине), техникой перехода от одного способа плавания к другому и ныряния.

Цель работы - в своей работе мы описали и изучили средства и методы обучения элементам водного поло

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. При социологическом опросе студентов БрГУ имени А.С.Пушкина мы узнали их отношение к занятиям плаванием и выяснилось, что плавание – это циклический вид и для многих людей и в том числе студентов, является очень однообразным. Для увеличения внимания и концентрации во время занятий плаванием, рекомендуется применять разные средства и методы увеличения мотивации к учебным занятиям. Во время занятий студентам для освоения с водной средой рекомендуются различные игры и развлечения в воде. Одной из игр, которую наиболее часто используют на учебных занятиях, является водное поло. К основным средствам обучения водному поло относятся следующие группы физических упражнений: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения в воде; упражнения для освоения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше используются для улучшения основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании.

Имитация движений на суше, сходных с движениями, исполняемыми в воде, содействует больше стремительному и качественному освоению техники плавания и водного поло.

Улучшение физических качеств ватерполиста на этапах начальной подготовки путем использования общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется стремительнее и результативнее, чем с поддержкой средств плавания. Поэтому в подготовительную часть каждого занятия по водному поло непременно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше,

содержание которого определяется задачами данного урока. Упражнения в воде:

1. Погружения в воду с головой - открывание глаз в воде; устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; обучение открыванию глаз и ориентации в воде.

2. Всплывания и лежания на воде - ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости (поплавки, звездочки и т.д.).

4. Выдохи в воду - освоение навыка задержки дыхания на вдохе; умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; освоение выдохов в воду.

5. Скольжения - освоение равновесия и обтекаемого положения тела; умение вытягиваться вперед в направлении движения(стрелочка).

6. Упражнения для изучения техники владения мячом - повышение уровня владения мячом; осуществление основного броска.

7. Игры и развлечения на воде.

8. Упражнения для обучения и улучшения техники плавания (спортивных способов и облегченных способов плавания).

В последующий период совершенствование техники ватерполиста происходит в тесной связи с обучением и совершенствованием тактических действий.

В процессе обучения и тренировки ватерполиста работа над техникой и тактикой игры сочетается с выполнением упражнений, способствующих развитию высокого уровня физической, плавательной и психологической подготовки.

Выводы. Самым благоприятным периодом для разучивания новых движений, является младший школьный возраст.

Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем в дальнейшем лучше будут осваиваться сложные технические элементы.

Для поддержания устойчивого внимания на занятиях следует создавать повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы проведения урока, индивидуально оценивать действия каждого студента, использовать метод поощрения.

КОВАЛЕВИЧ А. Г.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк, старший преподаватель

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Выносливость – это важнейшее физическое качество, уровень развития которого главным образом обуславливает спортивный результат в беге на средние дистанции.

Цель исследования – выявление особенностей развития выносливости у бегунов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Методы исследования: поиск информации, анализ литературных и интернет источников, наблюдение.

Результаты исследования. Выносливость – это способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени, то есть противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость. Бегуны, специализирующиеся в беге на средние дистанции, должны обладать хорошей общей выносливостью. Лучшим средством для ее развития является длительный или кроссовый бег с невысокой интенсивностью. Подбор темпа и скорости является

сугубо индивидуальным. Определяющим фактором таких тренировок является частота сердечных сокращений. Так, бег в диапазоне 120-150 уд/мин является оптимальным для развития общей выносливости, показатели ниже говорят о недостаточной эффективности тренировки, такой бег способствует только восстановлению ЦНС, мышц, связок и т.д. Если показатели ЧСС выше 150 уд/мин, то нагрузка считается большой и длительное выполнение работы в данном диапазоне может привести к переутомлению или перетренированности.

Для воспитания общей выносливости широко используются такие основные средства, как специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения.

Что касается развития специальной выносливости, то здесь наиболее эффективно применять многократное выполнение интервалов и специальных упражнений с интенсивностью, близкой к околосоревновательной или соревновательной.

При выполнении упражнений для развития специальной выносливости нагрузка на организм спортсмена определяется по следующим параметрам: продолжительность упражнений; интенсивность выполнения упражнений; число повторений упражнений; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха (пассивный, активный).

Процесс развития общей и специальной выносливости у всех легкоатлетов, в особенности у бегунов на средние дистанции, должен быть последовательным. Например, в годичном цикле в первые 2–3 месяца (переходный и начало подготовительного периода) основное внимание уделяется развитию общей выносливости. После этого, в течение 3–4 месяцев, начинают развивать специальную выносливость, выполняя

большой объем упражнений с интенсивностью ниже соревновательной. На следующем этапе, продолжительностью 3–6 месяцев, объем выполняемой нагрузки несколько снижается, но зато повышается интенсивность, которая приближается к соревновательной.

Для того, чтобы развить специальную выносливость, используются следующие методы:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

Все же нет таких двигательных действий, в которых требовались бы проявления какой-либо выносливости (формы) в чистом виде. Находят проявления различные формы выносливости в той или иной мере, при выполнении любого двигательного действия. В свою очередь, каждая форма проявления выносливости может включать целый вариационный ряд видов и разновидностей. Естественно и понятно, что выносливость своеобразна и специфична в разных видах спорта. В практике такую выносливость нередко называют, например: выносливостью скоростной, игровой, плавательной, силовой, прыжковой и т.п. Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время можно назвать не менее 20 типов специальной выносливости.

«Скоростная выносливость» в основном проявляется в деятельности, которая предъявляет повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ, преодоление утомления в течение длительного времени и без снижения эффективности действий.

«Силовая выносливость», во-первых – это способность продолжительное время выполнять двигательную работу без снижения ее

эффективности, требующая не малого проявления силы. Во-вторых, это способность преодолевать силовое напряжение в течение определенного времени, которое было задано. В зависимости от того, как работают мышцы можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость.

Заключение. Подготовка спортсменов–легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции – это сложная задача, требующая системного подхода с учетом множества факторов. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям. Многообразие методов развития специальной выносливости дает возможность создания различных тренировочных методик и совершенствования тренировочного процесса.

КУЗЬМИНА Н. А.

Брест, УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Л. С. Титова, маг. пед. наук

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ИЗУЧЕНИЯ

АЭРОБНЫХ СВЯЗОК

Введение. Аэробика является одной из самых популярных форм физической активности, при которой синхронность движений соответствует ритму музыки.

Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, направленных на развитие аэробных возможностей, энергообеспечения двигательной активности. В более узком

представлении аэробика одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений.

Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря оптимальному музыкальному сопровождению позволяет аэробике на протяжении двух десятилетий, удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры, использовать её в системе подготовки спортсменов различных специализаций и выделиться в самостоятельный вид спорта - спортивную аэробику.

Цель работы – выявить наиболее эффективные способы изучения соединений аэробных движений в аэробике.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и анализ.

Результаты и их обсуждение. Приоритет на занятии по аэробике отдается не составлению, а разучиванию аэробных связок (восьмерок). «Восьмерка» (спортивный термин – соединение аэробных движений (САД)) – это соединение телодвижений, выполняемых последовательно в положении стоя в течение четырех музыкальных тактов. Музыка в аэробике, как правило, подбирается в двудольном размере с чередованием сильной и слабой долей, так как под нее могут выполняться упражнения на 2, 4 и 8 счётов. На счёты 1, 3, 5, 7 – приходятся сильные доли, а на чётные счёты – слабые. В соответствии с этим различные акценты в движении имеют определенный ритм и хлопки, щелчки, взмахи руками и т.п. должны приходиться на сильную долю.

Для поддержания интереса к урокам аэробики инструктору необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения

программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.

Определены основные методы проведения занятий аэробикой: метод линейной прогрессии; метод «от головы к хвосту»; метод «зигзаг»; метод сложения связок; метод деления связок; метод блоков; метод добавления шагов; метод замены шагов.

После двух месяцев занятий педагогическое наблюдение показало, что в группе с оздоровительной направленностью синхронное выполнение аэробных связок наиболее эффективно при использовании двух методов «прибавления» и «от головы до хвоста».

Данная методика тренировки позволяет занимающимся не отвлекаться на хореографическую составляющую разминки, увеличивать темп выполнения, что благоприятно сказывается на функциональном состоянии организма. В методе «прибавления», возможны два варианта чередования движений: первый – разучивается комбинация А (8 счетов), затем В (8 счетов), после чего соединяют комбинации А и В (16 счетов), далее изучают связку С (8 счетов) и повторяют два раза соединяя с предыдущим (А+В+2С (32 счета)), изучив следующих 8 счетов (D), работают с полученной комбинацией из четырех САД (А+В+С+D); второй – отдельно разучивают и многократно повторяют комбинации А и В, затем С и D, после чего соединяют их в единое целое 32 счета ((А+В)+(С+D)). Метод «от головы до хвоста» предполагает многократное повторение каждого упражнения.

В группе спортивной направленности, подготовительная часть занятия направлена не только на разминку мышц, но и одновременно на создание координационных заготовок для дальнейшего усложнения двигательных задач. Поэтому линейный метод и метод «зиг-заг» позволяет вносить в тренировку более усложненные движения рук и ног.

Так же отмечено, что для согласованности и синхронности движений в САД, применяют метод остановки и акцентирования на пятый счет (целостное соревновательное действие осваивают как бы в расчлененном виде, выделяя его фазы, с последующим объединением частей в целое).

Выводы. Аэробика является отличным средством воспитания не только координационных способностей, но и выносливости. Основная задача педагога правильно подобрать, не только упражнения, но и методику разучивания комбинаций, следует учитывать уровень подготовленности занимающихся и цель тренировочного занятия.

Вот несколько ключевых моментов, которые следует учитывать при планировании аэробных тренировок. Педагог должен подбирать упражнения, соответствующие уровню подготовленности участников и способствующие постепенному увеличению их физических возможностей. Важно использовать методику, которая обеспечивает плавное и последовательное изучение комбинаций, что помогает избежать перегрузки и травм. Цели тренировочного занятия должны быть четко определены, будь то улучшение общей физической подготовки, снижение веса, или развитие специфических навыков. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, чтобы обеспечить адаптацию организма и предотвратить перетренированность. Разнообразие упражнений и комбинаций способствует поддержанию интереса и мотивации участников, а также стимулирует различные группы мышц. Использование технологий для мониторинга пульса и других показателей может помочь в определении оптимальной интенсивности занятий для каждого участника. Применяя эти принципы, педагог сможет эффективно организовать аэробные тренировки, способствующие всестороннему развитию участников и достижению поставленных целей.

КУЛАЙ А. Э.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – О. В. Гурская, маг. пед. наук

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Бег на средние дистанции относится к группе циклических упражнений околопредельной или субмаксимальной мощности. Непосредственным ограничителем достижения более высокого результата при преодолении соревновательной дистанции является наступающее утомление. Поэтому основное, что должно быть достигнуто в результате физической подготовки, это – отдаление момента утомления или повышение к нему устойчивости организма.

Подготовка перспективных спортсменов в современной легкой атлетике имеет большое значение для достижения бегунами высоких спортивных результатов в их соревновательной деятельности.

В вопросе планирования спортивной подготовки бегунов на средние дистанции скоростно-силовая подготовка имеет большое значение. В настоящее время недостаточно изучены вопросы рациональной структуры тренировочных нагрузок и отдыха для восстановления в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Так же в значительной степени достижение высоких спортивных результатов в беге на средние дистанции определяется уровнем производительности аэробной и анаэробной систем энергообеспечения организма бегуна. Направленность и структура тренировочного процесса является центральным вопросом проблемы формирования функциональной подготовленности организма спортсменов.

Цель исследования: Раскрыть научные проблемы в подготовке бегунов на средние дистанции.

Методы исследования: В работе применялся метод библиографического поиска научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение:

Существуют положения, которые имеют различные проявления в практике подготовки бегунов на средние дистанции разного возраста и квалификации. Так, юные спортсмены занимаются один раз в день, при этом занятия с большими нагрузками бывают 1-2 раза в неделю. При подготовке бегунов на средние дистанции высокого класса подобный режим в лучшем случае приведет к поддержанию имеющегося уровня тренированности, поэтому для них необходимо проведение ежедневно 2-3 занятий и еженедельно 3-4 занятия с большими нагрузками. В настоящее время спортивная тренировка характеризуется постепенным увеличением объема выполняемой работы в единстве с тенденцией к максимальным величинам тренировочных нагрузок. Поэтому на каждом новом этапе совершенствования к организму спортсмена необходимо предъявлять требования, близкие к пределу его функциональных возможностей, что послужит ключевым фактором для протекания приспособительных процессов.

Проблемы организации процесса многолетней спортивной подготовки бегунов на средние дистанции заключаются в следующем:

1. Необходимость учитывать индивидуальные физиологические и психологические особенности каждого атлета для оптимизации тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Сложность в создании эффективной системы периодизации, которая позволяет достигать пиковой формы в нужные моменты сезона.

3. Нахождение оптимального соотношения между объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок для предотвращения перетренированности и травм. Необходимость комбинирования аэробных, анаэробных, силовых и технических тренировок для всестороннего развития бегуна.

4. Важность постоянного мониторинга состояния спортсмена и своевременной корректировки тренировочного процесса на основе полученных данных.

5. Роль психологической подготовки и мотивации в достижении высоких результатов, особенно в длительном процессе подготовки.

6. Создание эффективной системы восстановления и профилактики травм, включая регенеративные процедуры и адекватный отдых.

7. Применение современных научных знаний и технологий для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности подготовки.

8. Постоянное обновление тренировочных программ с учетом изменений в правилах соревнований и развития спортивного оборудования.

Эти проблемы требуют комплексного подхода и тесного взаимодействия тренеров, спортсменов, медицинских и научных специалистов для успешной организации многолетней подготовки и достижения высоких спортивных результатов.

Вывод. Из проведенной работы можно сделать вывод, что спортивная тренировка должна строиться как многолетний и круглогодичный процесс.

Воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа зависит от предыдущих.

Работа и отдых в спортивной тренировке должны строиться таким образом, чтобы обеспечивалось оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в данном виде.

КУЛАЙ А. Э.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – О. В. Гурская, маг. пед. наук

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ

Введение. Специальная физическая подготовленность спринтеров, специализирующихся в беге на 400 м, предполагает повышение уровня развития скоростно-силовых способностей различных мышечных групп, учитывая их квалификацию и индивидуальные морфобиомеханические особенности. В беге на 400 м существуют различные типологические профили спринтеров (силовой, скоростной, скоростно-силовой), которые отличаются друг от друга не только морфологическими характеристиками, но и уровнем развития специальных физических способностей. Так, спортсмены, имеющие небольшую длину тела и относительно большую мышечную массу, в теории легкой атлетики относятся к силовому профилю; средние показатели длины тела и относительно большую мышечную массу - скоростной профиль, а спортсмены, имеющие показатели длины тела выше модельных характеристик с хорошо выраженной мышечной массой - скоростно-силовой профиль [1].

Цель работы – выявить особенности физической подготовленности квалифицированных спортсменов специализирующихся в беге на 400 м.

Методы исследования. Применялся метод анализа литературных источников, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Успех в беге на 400м скрывается в соответствующей комбинации силы, скорости и выносливости при рациональном распределении усилий. Силовая выносливость помогает поддерживать скорость бега и определяет спортивный результат в длинном спринте.

В 1992 году исследовали влияние утомления спринтеров в беге на 400 метров. Для определения снижения уровня силовых показателей использовался тест – измерения высоты прыжка после спрыгивания с возвышения в 39 см после окончания каждой дистанции. Сравнение результатов в прыжковых тестах дало возможность определить ухудшение силовых показателей вследствие утомления. После пролегания соответственно результативность падала после бега на 300 метров на 16%, а после 400 м на 25% [2].

Эти данные дают основание предположить, что после 200 метров дистанции возможности мышц изменяются, хотя скорость бега может оставаться на прежнем уровне. Начиная с 200 – 300 метров наступает прогрессивное снижение силовых параметров. Кроме того, зафиксированы изменения электромиограммы мышц, работающих в спринтерском беге.

Изменение ЭМГ в процессе бега на 400 метров свидетельствует об изменении активности мышечных единиц. В этом же исследовании было выявлено, что в последней стадии бега реакция опоры заметно снижается в амортизационной фазе, что возможно свидетельствует о том, что мышечно-связочный аппарат снижает возможности противодействовать ударной нагрузке.

Такие изменения, вызывают потери эластичной энергии, что и отражается в снижении некоторых характеристик амортизационной фазы.

Поскольку силовой компонент прогрессивно снижается в процессе бега, что, является снижением количества работающих мышечных единиц, силовая выносливость, скорее всего, является основным компонентом, определяющим успех в беге на 400 метров [3].

Вывод. Таким образом, силовой выносливость является решающей в результативности бега на 400 метров.

Специальные силовые упражнения лучше проводить после выполнения соревновательного упражнения, так, чтобы их длительность соответствовала времени всего бега.

1. Годик, М. Спринт: методы контроля / М. Годик, А. Гонтаренко // Легкая атлетика. – 1973. – № 9. – С. 18.

2. Запорожанов, В. А. Основы педагогического контроля в легкой атлетике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Запорожанов ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1978. – 32 с.

3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / В. Г. Никитушкин [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 116 с.

КУРИЛЮК Д. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – О. М. Клос, старший преподаватель

ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ведение. Адаптивное физическое воспитание – это система обучения, которая адаптируется к индивидуальным потребностям каждого ученика. Важными принципами адаптивного физического воспитания являются индивидуализация программы тренировок, учет физических

возможностей и потребностей каждого ученика, постепенное увеличение нагрузок и поощрение достижений. Благодаря такому подходу, ученики могут добиваться оптимальных результатов, сохраняя интерес к занятиям физкультурой и спортом [1]. Кроме того, адаптивное физическое воспитание способствует формированию у учеников понимания важности здорового образа жизни и регулярных занятий физкультурой [2].

Цель работы – описать плавание как эффективное средство развития двигательной сферы человека с ограниченными возможностями в системе адаптивного физического воспитания.

В качестве методов исследования при написании статьи использовался анализ литературных источников и наблюдение за процессом адаптивного плавания при прохождении практики в ОО физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Шанс».

Результаты и их обсуждение. Адаптивное плавание – это специальный вид плавания, который позволяет людям с ограниченными возможностями или инвалидностью заниматься спортом и поддерживать свое здоровье. Этот вид спорта развивает не только физические качества, но и психологическое равновесие у людей, которые сталкиваются с различными ограничениями. Важно отметить, что плавание способствует не только физическому, но и психологическому благополучию. Регулярные тренировки помогают снять стресс, улучшают настроение и повышают самооценку, способствуют улучшению уверенности в себе, а также способствуют развитию дисциплины и целеустремленности.

Адаптивное плавание может быть как индивидуальным, так и групповым занятием, где каждый участник выбирает программу тренировок на основе своих потребностей и способностей. Благодаря специальным адаптивным средствам для плавания, таким как специализированные плавательные костюмы и предметы для поддержки,

люди с различными ограничениями могут без труда участвовать в тренировках и соревнованиях.

Плавание в системе адаптивного физического воспитания является одним из наиболее эффективных способов улучшения физической подготовленности и общего состояния организма. Благодаря воде, которая обладает уникальными свойствами, плавание позволяет развивать выносливость, силу и гибкость. Кроме того, это отличная возможность для развития координации, равновесия и общей моторики.

Для людей с ограниченными возможностями плавание является особенно ценным видом физической активности. Вода облегчает движение и снижает нагрузку на суставы, что позволяет даже тем, кто испытывает трудности с обычными видами тренировок, эффективно заниматься спортом. Плавание помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить дыхательную функцию

В системе адаптивного физического воспитания плавание играет особую роль, так как оно позволяет адаптировать нагрузку под индивидуальные потребности каждого человека. Этот вид спорта подходит как для детей, так и для взрослых, и может использоваться как в профилактических целях, так и для реабилитации после травм и операций. Кроме того, спортсмены, занимающиеся адаптивным плаванием, часто достигают высоких результатов на спортивных соревнованиях и становятся примером для других людей с ограниченными возможностями.

Выводы. Таким образом, адаптивное плавание – это не просто вид спорта, но и возможность для людей с различными ограничениями проявить себя, достичь новых высот и улучшить свое физическое и психическое здоровье. Плавание в системе адаптивного физического воспитания является важным элементом для поддержания здоровья и активного образа жизни и представляет собой идеальную комбинацию

физической активности и релаксации, которая способствует улучшению общего здоровья и качества жизни.

1. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

2. Технологии физкультурно–спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.

МАЙОРОВА Д.Е.

Казань, ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Научный руководитель – Г. Ж. Фахрутдинов а.д.п.н., доцент

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА «ПЕРЕВОРОТ ЧЕРЕЗ РУКУ ПРОГНУВШИТЬСЯ» В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ В ДИСЦИПЛИНЕ «В КЛАСС-МИКСТ» МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Введение. Акробатический рок-н-ролл малоизученный и достаточно молодой вид спорта. Отличительные особенности данного вида спорта заключаются в том, что он является: сложнокоординационным, ациклическим, сложно-силовым, структурным и имеющим свои хореографические особенности.

Проблема данного исследования связана, прежде всего, с нехваткой научно-методической литературы в акробатическом рок-н-ролле. Из-за недостаточно развитой акробатической подготовленности спортсменов страдает техника исполнения акробатических элементов, в том числе «переворот через руку прогнувшись», который является одним из самых востребованных элементов, что негативно сказывается на результате соревновательной программы пары.

Цель работы – разработать и экспериментально проверить методику обучения элементу «переворот через руку прогнувшись» у спортсменов,

занимающихся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине «В классмикст» мужчины и женщины.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, видеоанализ движений, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе исследования мы создали модельную характеристику элемента «переворот через руку прогнувшись», по видеозаписи топовой пары. При изучении данного элемента мы выявили, что он имеет ряд своих особенностей.

До начала нашего исследования мы протестировали 8 спортивных пар, занимающихся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине В классмикст. Было проведено по 3 тестирования для оценки физической подготовленности у мужчин и женщин. Все пары были разделены на контрольную и экспериментальную группу, в каждой группе было по 4 юношей и 4 девушек.

Также было проведено экспертное оценивание техники владения элементом «переворот через руку прогнувшись», где мы выявили, что и контрольная, и экспериментальная группа допускают большое количество сбавок по каждому из оцениваемых критериев,

В ходе нашего исследования в экспериментальную группу спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом была внедрена методика, направленная на обучение элемента «переворот через руку прогнувшись».

На занятиях (4 раза в неделю) была включена наша методика. Всего в нашу методику вошли 3 комплекса упражнений: для мужчин, для женщин, комплекс упражнений для спортивных пар. Каждый комплекс включал в себя несколько упражнений, и длился не более 45 минут.

Цель методики: Применяя разработанные средства для развития физических и технических показателей, повысить эффективность тренировочного процесса у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

Принципы: 1) регулярность; 2) соответствие средствам и методам спортивной подготовки.

Методы: 1) метод повторного упражнения; 2) метод показа и рассказа; 3) метод круговой тренировки.

Организационно-методические особенности: Упражнения выполнялись по 45 минут в основной части занятия, 4 раза в неделю.

После применения разработанной методики к тренировочному процессу экспериментальной группы на втором, контрольном, этапе проведено повторное тестирование обеих групп по тем же нормативам.

Оценивая полученные данные у спортивных пар, занимающихся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине В класс-микст, в экспериментальной и контрольной группах на конец эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям. А так же повышение наблюдается и в физической подготовленности мужчин и женщин. Но если в контрольной группе произошли незначительные изменения, то в экспериментальной результаты заметно увеличились. При сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы после опытно-экспериментальной работы по критерию Манна-Уитни достоверность различий была выявлена во всех тестах.

Выводы. Нами была разработана методика, направленная на обучение техники акробатического элемента «переворот через руку прогнувшись» в акробатическом рок-н-ролле.

В ходе нашего эксперимента, мы доказали эффективность нашей методики, направленной на обучение техники акробатического элемента

«переворот через руку прогнувшись» в акробатическом рок-н-ролле. После эксперимента были получены статистически значимые результаты у экспериментальной группы по всем проведенным тестам.

1. Батеева, Н. П. Совершенствование технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле / Н. П. Батеева, П. Н. Кызим. – Текст: непосредственный // Слобожанський науково-спортивний вестник. – 2013. – № 3. – С. 6.

2. Луценко Л. С., Кызим П. Н. Некоторые противоречия в современной оценке акробатических элементов, используемых в композициях категории «в-класс» в акробатическом рок-н-ролле // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 109–112.

НАЩИНЕЦ В. В.

Гродно, УО «ГрГУ имени Я. Купалы»

Научный руководитель – О. Л. Юраго, маг. пед. наук

КАК ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ МОГУТ ПОМОЧЬ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности показывают, что в современной жизни мы часто испытываем стресс. Учеба и работа делают нас напряжёнными. Из-за личных или финансовых проблем появляется раздражительность и стресс. Это все может привести к большим неприятностям с эмоциональным или даже физическим здоровьем. По статистике, каждый четвертый человек подвержен психическим заболеваниям и именно спорт является одним из эффективных и надежных способов борьбы со стрессом и является хорошим методом для эмоциональной разгрузки.

Цель работы – на основе научно-методической литературы определить как физическая активность влияет на психологическое здоровье человека, разобраться, что такое стресс и как от него избавиться.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как сбор информации и анализ имеющихся источников и научной литературы по данной теме.

Результаты и их обсуждение. Спорт действительно является эффективным средством для борьбы со стрессом. Существует множество исследований, подтверждающих положительное влияние физических упражнений на психическое состояние человека.

Что же такое стресс? Это состояние психологического и физического напряжения на внешние раздражители. Его способны вызвать затруднительные ситуации, монотонные действия, эмоциональные факторы или также простой ответ организма на ежедневный «день сурка». Когда человек переживает стресс, его организм начинает вырабатывать всем известный гормон адреналин, а также норадреналин, кортизол и пролактин. Но в малых количествах стресс даже полезен. Благодаря ему, на короткий промежуток, у людей: улучшается память, работа органов чувств, повышается внимание и выносливость нервной системы. Но в больших количествах стресс будет негативно сказываться на организме. Может появиться апатия, раздражительность, слабость, потеря сил [3].

Лучше всего не задерживаться в стрессовом состоянии, так как это может негативно сказаться на эмоциональном фоне и даже перейти в депрессию. Конечно, существуют препараты, которые могут избавить Вас от стресса, но это не лучший вариант. Ведь есть побочные действия, да и в итоге причина никуда не исчезнет. Также люди могут пытаться избавиться от этого состояния выбрав плохие пути, например употребление алкоголя или запрещённых веществ, но это не поможет, а только ухудшит ситуацию в миллионы раз.

Существуют другие решения этой проблемы, например занятия спортом, дыхательная гимнастика, йога, медитация, водные процедуры и многое другое.

При занятии спортом организм выделяет эндорфины, которые работают как природные антидепрессанты и анальгетики. Тем самым улучшая наше настроение. Также уменьшается количество «гормона стресса» – кортизола. Ещё настроение может улучшить обычная зарядка по утрам. Она поможет восстановить аппетит, нормализовать сон и снять напряжение [1].

Нет самого эффективного и надежного варианта в борьбе со стрессом. Лучше выбрать физическую активность по своему вкусу и своим силам, прислушайтесь к себе. Также выбор можно сделать, следуя своему психологическому состоянию. Например, с чувством грусти или одиночества могут помочь командные и игровые виды спорта. В борьбе с агрессией и гневом – спорт, который выразит то, что вы чувствуете, например, бокс. Если Вас окутывает страх и из-за него появляется чувство дискомфорта, можно выбрать верховую езду, чтобы выйти из зоны комфорта. Борьба с тревожностью хорошо помогает обычная ходьба, особенно прогулки по свежему воздуху.

Выводы. Таким образом, из всего сказанного можно сделать вывод, что занятия спортом – идеальный антидепрессант, который решает сразу несколько физиологических и психологических проблем: снижение веса, избавление от токсинов, навязчивых мыслей и плохого настроения, эмоциональной усталости [2].

1. Как спорт помогает бороться со стрессом? 3 совета от блогера Насти Тукитук // Чемпионат: новости – [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4578949-kak-sport-pomogaet-borotsya-so-stressom-issledovaniya-sovety.html>. – Дата доступа: 11.02.2024.

2. Спорт помогает бороться со стрессом: как это работает и какой вид тренировок выбрать // Спорт для всех – [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://daily.afisha.ru/cities/24329-sport-pomogaet-borotsya-so-stressom-kak-eto-rabotaet-i-kakoy-vid-trenirovok-vybrat/>. – Дата доступа: 20.02.2024.

3. Стресс: причины, симптомы, лечение. // Сантерра: медицинский центр – [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <https://santerramed.ru/napravleniya/psikhologiya/zabolevaniya/ctress.html>. – Дата доступа: 20.02.2024.

ПЕТРОВА О. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – О. В. Гурская, маг. пед. наук

КОРРЕКЦИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-МЕТАТЕЛЕЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Цель – изучить роль коррекции уровня физической подготовленности у спортсменов-метателей в группах НП.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, наблюдение и описание и методы поиска информации.

Результаты и их обсуждение. Целью начальной подготовки является формирование у занимающихся необходимого основного фонда

двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта.

На этом этапе главными задачами являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Метания являются технической дисциплиной легкой атлетики. Делятся на четыре вида: метание диска, метание копья, метание молота, толкание ядра. Для метателей важны скоростно-силовые способности, гибкость и координационные способности.

Основываясь на технике движений, следует понимать важность координации в метаниях. Так, например, координация сыграет большую роль в финальном усилии любого вида метания, чтобы удержать финальную позу или во время выполнения поворота в метании диска или молота. В этих видах метаниях очень важно удержать динамическое и статическое равновесие, ведь от этого зависит дальность полёта снаряда и результат в целом.

Примерный комплекс упражнений для развития координационных способностей: 1) прыжок на возвышенность высотой 35 см лицом вперед, спиной, правым и левым боком; 2) прыжок с разворотом на 180 градусов поочередно, сначала через левое плечо, затем через правое; 3) ходьба через барьеры (n=10) спиной, высота барьера - 0,76 м; 4) ходьба через барьеры (n=10) стоя боком к центру барьера, исходное положение - стоя с более удобной стороны, для правшей это левый бок, для левшей правый. Упражнение выполняется с удобного бока перешагиванием через барьер и после постановки атакующей ноги на пол, совершается перешагивание

задней ноги через следующий барьер. Таким образом, спортсмен приходит в исходное положение, совершая оборот в 360°, прокручиваясь на передней части стопы;

Подбор средств должен быть подчинен принципам: а) обязательного включения элементов новизны; б) предъявления повышенных требований к точности выполнения движений и сохранению равновесия.

В процессе коррекции необходимо уделять внимание и регулярно контролировать изменения уровня физической подготовленности, чтобы можно было вовремя корректировать тренировочный процесс и достигать максимального эффекта.

Для оценки и дальнейшей коррекции уровня физической подготовленности легкоатлетов-метателей используются следующие тесты:

- 1) Бег 30 м
- 2) Челночный бег 3x10
- 3) Прыжок в длину с места
- 4) Броски ядра из-за головы
- 5) Броски ядра вперед

Выводы. Таким образом, коррекция уровня физической подготовленности спортсменов-метателей в группах начальной подготовки играет важную роль для достижения высоких результатов. Для эффективной коррекции необходимо использовать комплексный подход, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена.

1. Смурыгина, Л. В. Анализ общей и специальной физической подготовленности метательниц молота высокой квалификации / Л. В. Смурыгина, Е. Б. Васильева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 25 (159). – С. 212-215.

2. Лях, И. В. Координационные способности: диагностика и развитие / И. В. Лях. - Москва: ТВТ Дивизион. 2006. - 175 с.

ПЕТРОВА О. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – А. С. Голенко, доцент, канд. пед. наук.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Метание молота – это легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – молота – на дальность. Требует от спортсменов силы и координации движений. Основываясь на технике движений, следует понимать важность координации в метаниях. Так, например, координация сыграет большую роль в финальном усилии любого вида метания, чтобы удержать финальную позу или во время выполнения поворота в метании молота. В метаниях очень важно удержать динамическое и статическое равновесие, ведь от этого зависит дальность полёта снаряда и результат в целом.

В соответствии с определением В.И. Ляха координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Также В. И. Лях выделяет виды и показатели координационных способностей: специальные, специфические и общие. [3]

Цель – изучить роль и значение развития координационных способностей спортсменов-метателей молота на этапе углубленной спортивной специализации.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования – анализ и обобщение специальной научно-методической литературы и интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Этап углубленной спортивной специализации приходится на период, когда в основном завершаются формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе интенсивной тренировки.

Целью данного этапа подготовки рассматривается достижение высоких спортивных результатов. Этот период характеризуется стабилизацией движений. В данный период особую роль в развитии координационных способностей относят развитие специальной координации [1].

В. И. Лях под специальными координационными способностями понимает возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Развитие координационных способностей в метании молота на этапе углубленной спортивной специализации представляет собой сложный и многоступенчатый процесс, требующий систематической и целенаправленной работы. В данном виде спорта ключевую роль играют не только силовые параметры, но и высокий уровень координации движений. Для эффективного развития координационных способностей важно проведение специализированных упражнений. Это может включать в себя тренировки с использованием различных препятствий и упражнений на координацию.

Упражнения на координацию часто являются сочетанием акробатических, гимнастических и легкоатлетических упражнений: прыжки на скакалке, акробатическая подготовка (кувырки), упражнения на удержание равновесия в простых положениях, общеподготовительные упражнения на согласованность движений. И. Л. Гребнёва, отмечает

частое использование элементов внешнего сопротивления или отягощения [2].

Например:

1. Кувырки вперёд, прыжки с ловлей предмета, или дополнительным двигательным действием, таким как отскок;
2. Прыжки с поворотом на 180° , 360° , сопряжённые с ловлей мяча;
3. Бег с остановками и резким изменениями направления;
4. Прыжки-кувырки через препятствия, упражнения на точность приземления;

Выводы. В ходе анализа специальной литературы по направлению теории и методики метания молота было выявлено, что значительную роль в формировании двигательного навыка в метании играет координационная подготовка, решающая вопросы ориентации в пространстве, статокINETической устойчивости тела и способности поддерживать динамическое равновесие.

Важность координационной подготовки для спортсменов-метателей молота неоспорима. Она не только улучшает технику метания, но и способствует повышению общей эффективности тренировочного процесса. Координационные упражнения помогают спортсменам развивать необходимые навыки для точного и сильного метания, такие как:

Ориентация в пространстве: Понимание того, как тело и молот перемещаются в пространстве, позволяет спортсменам оптимизировать траекторию метания.

СтатокINETическая устойчивость: Умение поддерживать стабильность тела во время вращения с молотом предотвращает потерю равновесия и способствует более эффективному метанию.

Динамическое равновесие: Способность поддерживать равновесие при изменении скорости и направления движения критична для выполнения технически сложных элементов метания.

Таким образом, развитие координационных способностей играет ключевую роль в подготовке спортсменов-метателей молота на этапе углубленной спортивной специализации.

1. Воспитание физических качеств на этапе углубленной тренировки у юных легкоатлетов - метателей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2018/04/24/vospitanie-fizicheskikh-kachestv-na-etape – Дата доступа: 14.04.2024.

2. Дополнительная предпрофессиональная программа по ушу [электронный ресурс]: И. Л. Гребнёва / 2017: [сайт]/ - Режим доступа: https://wushucentre.ru/f/predprof_programma_po_ushu_tsentr.pdf - Дата доступа: 17.04.2024.

3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.

ПЕТРОВА О. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – О. В. Гурская, маг. пед. наук

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТОВ- МЕТАТЕЛЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Физическая подготовленность является ключевым аспектом успешной карьеры легкоатлетов-метателей на этапе начальной спортивной специализации. В это время спортсмены должны уделять особое внимание развитию силовых качеств, координации движений, а также гибкости и выносливости. Тренировки должны быть нацелены на

формирование правильной техники бросков и метаний, а также на укрепление мышечного корсета и связок [1].

Цель исследования – изучить цель, роль и значение физической подготовленности легкоатлетов-метателей на этапе начальной спортивной специализации.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, наблюдение и описание и методы поиска информации.

Результаты и их обсуждение. Начальная спортивная специализация – это время, когда формируются основы для будущих успехов в спорте. Поэтому важно уделить особое внимание физической подготовленности и не забывать о комплексном подходе к тренировкам. Только так спортсмены смогут достичь высоких результатов и прочно укрепить свои позиции в мире легкой атлетики.

Возраст начала спортивной специализации для метателей является ключевым моментом в их развитии. Это время, когда формируются основы техники, силы и координации, необходимые для успешной карьеры в этом виде спорта. Исследования показывают, что оптимальный возраст для начала тренировок в метании составляет примерно 10-12 лет. В этом возрасте дети обычно достаточно развиты физически, чтобы начать осваивать сложные движения метания, но при этом их тело еще гибко и поддается формированию правильной техники. Раннее начало тренировок может привести к перегрузкам и травмам, а позднее – к упущенным возможностям для развития необходимых навыков.

Наиболее эффективными средствами развития качества быстроты в этом возрасте будут подвижные и спортивные игры, быстрый бег, прыжковые упражнения, метание легких снарядов как правой, так и левой рукой, выполнение упражнений с большей амплитудой и частотой.

Как отмечают специалисты, к достижению 12-летнего возраста можно прогнозировать такие важные для отбора юных метателей показатели, как морфотип, рост, физическая работоспособность. Поэтому важно, чтобы тренеры и родители поддерживали детей в выборе правильного времени для начала серьезных тренировок в метании, обеспечивая им необходимую поддержку и условия для развития в этом направлении [2].

Программа тренировок должна быть индивидуально разработана для каждого спортсмена с учетом его физических возможностей и потенциала. Важно также не забывать о правильном питании и режиме отдыха, чтобы спортсмен мог максимально эффективно восстанавливаться после тренировок и предотвращать возможные травмы.

Выводы. Таким образом, физическая подготовленность играет огромную роль в успешной карьере легкоатлетов-метателей на этапе начальной спортивной специализации. Правильно разработанная программа тренировок, индивидуально подходящая каждому спортсмену, с учетом его физических особенностей, поможет сформировать не только технику бросков и метаний, но и укрепить мышечный корсет и предотвратить возможные травмы. Необходимо помнить о правильном питании и режиме отдыха, чтобы спортсмены могли максимально эффективно восстанавливаться и достигать высоких результатов. Начальная спортивная специализация – это время, когда закладываются основы для будущих успехов, поэтому важно уделять особое внимание физической подготовленности и комплексному подходу к тренировкам. Только так спортсмены смогут укрепить свои позиции в мире легкой атлетики и добиться выдающихся результатов.

1. Гусев, А. А. Физическая подготовленность спортсменов в легкой атлетике. Теория и практика физической культуры / А.А. Гусев, 2015 – № 3 – С. 45-52.

2. Ковалев, И. П. Роль тренировок в формировании техники бросков и метаний. Научно-исследовательский журнал «Спортивная подготовка» / И.П. Ковалев. – 2018. – № 9. – С. 12-19.

ПЕЧКО К. П.

Брест, УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Л. С. Титова, маг. пед. наук

**ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПОРТСМЕНОВ В ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА**

Введение. Эмоционально-психологическая подготовка спортсменов играет ключевую роль в достижении максимальных результатов в соревновательной деятельности.

В эстетических видах спорта, таких как гимнастика, фигурное катание, художественная гимнастика, бальные танцы и иные, эмоциональное состояние спортсмена имеет особенно значение не только как визуальная демонстрация творческой задумки тренера, но и как составляющая итогового балла, оценивающего композиционную составляющую и хореографию соревновательного танца.

Спортсмены, занимающиеся эстетическими видами спорта, сталкиваются с высоким уровнем стресса и психологического давления во время выступлений. Они должны не только продемонстрировать высокую техническую подготовку, но и передать зрителям и судьям свои эмоции и чувства через выступление. Поэтому эмоционально-психологическая подготовка становится неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов в эстетических видах спорта.

Целью данной статьи является рассмотрение различных аспектов эмоционально-психологической подготовки спортсменов в эстетических видах спорта.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование и педагогический анализ.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено исследование, в котором изучались вопросы эмоционально-психологической подготовки во время тренировочной и соревновательной деятельности. В опросе приняли участие 12 студентов-спортсменов занимающихся эстетическими видами спорта, стаж спортивных выступлений более трех лет.

В результате опроса мы можем выделить и обобщить следующие ответы:

- для улучшения техники выполнения композиций применяют общие методы подготовки (разбор элементов, повторение, визуализацию и получение обратной связи от тренеров и других спортсменов.);

- для развития художественных навыков спортсмены «оттачивают» хореографию, учатся сценическому мастерству, изучают содержание музыки и ритма;

- для повышения своих исполнительских навыков уделяют внимание артистизму и выразительности во время тренировок, используя метод «зеркала» и просмотра видеозаписи своего упражнения;

- художественные способности спортсмены оценивают на основе выразительность, артистизма и интерпретации по заданию тренера;

- основные методы психической подготовки, используемые во время тренировки визуализация и саморегуляция;

- с давлением и тревогой во время соревнований справляются с помощью различных методов психологической подготовки;

- поддержать уверенность помогает мотивация и постановка конкретной цели.

Выводы. В эстетических видах спорта успех зависит не только от физической подготовленности, но и от эмоциональной устойчивости, следовательно, в спортивной подготовке следует оптимально использовать методы сценического мастерства, повышающие контроль над эмоциями.

ПРОНЕВИЧ Н. Н.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»,

Научный руководитель – З. С. Левчук, канд. пед. наук, доцент

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР
ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

Введение. Необходимость самовоспитания в жизни человека имеет важное значение и является предметом изучения ряда наук. Существует множество определений самовоспитания. Так, Л. И. Рувинский самовоспитание рассматривает как деятельность человека, направленную на изменение и совершенствование своей личности [1].

Цель исследования. Выявить роль и значение самовоспитания для становления личности спортсмена, для определения его ценностных смыслов.

Ученые выделяют параметры самовоспитания личности, к которым можно отнести: а) мотивы работы над собой или направленность; б) содержание, представленное такими направлениями воспитания, как умственное, физическое, нравственное, трудовое, эстетическое, патриотическое; в) устойчивость.

Процесс самовоспитания представлен рядом этапов, каждый из которых логически вытекает из предыдущего:

1. Принятие решения, этап, без которого невозможно целенаправленное самовоспитание. Процесс самовоспитания начинается с принятия решения о *необходимости личностного роста*. Одновременно происходит формирование идеала или примера для подражания на основании мировоззрения и среды, к которым личность будет стремиться в процессе самовоспитания.

2. Самопознание, этап, на котором после формирования идеала происходит анализ собственной личности, выявление уровня умений, свойств и качеств личности. Точность оценки такого уровня зависит от самого субъекта, его желания и необходимости максимально объективно познать себя, свои достоинства и недостатки.

3. Этап выбора средств для реализации самовоспитания, в ходе которого личность выбирает подходящие для нее методы и средства для достижения необходимого результата. На этом этапе происходит формирование внутренних установок, правил и принципов, которые помогают достижению цели.

4. Этап реализации личностных целей, т. е. активной работы, наполненной содержанием, значимой деятельностью, направленной на достижение конечного результата.

Достижение целей самовоспитания осуществляется благодаря методам самовоспитания. Согласно подходам А. И. Кочетова для организации самовоспитания выделяется ряд методов: самостимулирование, самопознание, самоограничение, самообладание. [2].

Результаты исследования. Автор провёл анкетирование среди студентов факультета физического воспитания и спорта с целью выявления значения и роли самовоспитания в их жизни. Респондентам было предложено ответить на вопросы. Результаты анкетирования представлены следующим образом. На вопрос «Какие методы

самовоспитания ты используешь для достижения спортивных результатов?» получены такие ответы: «метод самообладания» - 18 человек (86% от числа опрошенных), «метод самопознания» - 7 студентов (33%), «метод самостимулирования» – 2 человека (10%). На вопрос «Проектируешь ли ты программу работы над собой на основе поставленных целей?» ответы студентов следующие: 18 человек составляют программу работы над собой на основе поставленных целей (86%), 1 человек делает это периодически (5%), 2 студента не составляют таких программ (10%).

Следующий вопрос касался личностных качеств: «Назови качества, которые формируются у тебя на основе процесса самовоспитания». Данные представлены следующим образом: сила воли – 12 (57%), дисциплинированность – 9 (43%), выносливость – 5 (24%), ловкость – 2 (10%). Студенты указали так же на такие качества, которые формируются у них с помощью самовоспитания, как: дружелюбие, доброта, целеустремленность, спокойствие, уверенность, терпеливость, упорство, настойчивость, мотивированность.

Вопрос касался спортивных успехов, связанных с самовоспитанием: «Перечисли свои успехи и неудачи в спорте. Успехи, связанные с самовоспитанием? (да/нет)»

19 человек (90%) посчитали, что их спортивные успехи напрямую связаны с самовоспитанием. Двое спортсменов (10%) такой корреляции не видят.

Выводы. Самовоспитание является важнейшим направлением в жизни спортсмена, являясь одним из главных составляющих успеха. Процесс самовоспитания помогает воспитать в себе ряд качеств, помогающих при повседневной жизни, тренировках и выступлении на соревнованиях.

1. Рувинский Л.И. Теория самовоспитания : учебное пособие для студентов / Л.И. Рувинский, А.Я. Арет, 1984. – М., 144 с.
2. Кочетов, А. И. Организация самовоспитания школьников [Текст]: кн. для учителя / А. И. Кочетов. – Минск : Нар. Асвета, 1990. – 175с.
3. Бабаков, А.И. Основы методики самовоспитания школьников средствами спорта и туризма / Бабаков А.И., Кочетков В.В., Шуховецкая Г.В. // Сб. тр. учен. РГАФК 1999 г. - С. 169-171. - М., 1999.

РОГАЩУК М. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПСИХИКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Введение. Проблема функционирования психики спортсменов в условиях экстремальных физических и психологических нагрузок соревновательной деятельности в нашей стране и за рубежом стала особенно активно разрабатываться главным образом в последние десятилетия 20 века. Именно в этот период актуальность приобрели проблемы специальной и общей психологической подготовки в спорте (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик), волевой подготовки (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Б.Н. Смирнов, А.С. Егоров, и др.), психической готовности к соревнованию (Г.М. Гагаева, А.Ц. Пуни с сотрудниками, А.Д. Ганюшкин и др.), эмоциональных состояний в спорте (О.В. Дашкевич, Ю.Я. Киселев, О.А. Черникова), психологии соревнования (Г.М. Двали, Ю.Я. Киселев, А.А. Лалаян, Л.С. Нерсисян, Ю.Ю. Палайма), психической надежности в спорте (А.Ф. Вендрих, В.А. Платхиенко, Ю.М. Блудов, А.В. Родионов, Н.А. Худадов и др.). Прогрессивному развитию проблематики психического

стресса способствовала и прикладная работа спортивных психологов в командах (А.В. Алексеев, А.А. Белкин, Б.А. Вяткин, А.Д. Ганюшкин, Г.Д. Горбунов, А.Д. Захаров, Р.М. Загайнов, Е.А. Калинин, Ю.Я. Киселев, Ю.А. Коломейцев, Б.И. Новиков, В.Э. Мильман, В.М. Писаренко, Л.Н. Радченко, А.В. Родионов, О.А. Сиротин, Н.А. Худадов и др.) [3].

Цель работы: изучить особенности стрессоустойчивости спортсменов различной спортивной квалификации. Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и спорта БрГУ имени А.С. Пушкина. Выборку составили 60 студентов-спортсменов (n=60), имеющих спортивную квалификацию 1 разряд (n=30) и кандидат в мастера спорта (n=30).

Методы исследования. Особенности стрессоустойчивости спортсменов различной спортивной квалификации изучались с использованием батареи методик: «Стрессоустойчивость и социальная адаптация личности (Т. Холмс, Р. Раге) [2], опросник волевого самоконтроля «ВСК» (А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман) [1].

В результате обработки полученных данных нами установлено:

– у 54 % спортсменов 1 разряда и у 74 % спортсменов кандидатов в мастера спорта зафиксирован высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Эти спортсмены ведут себя в стрессовой обстановке довольно сдержанно и умеют регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие спортсмены не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

– у 37 % спортсменов 1 разряда и у 23 % спортсменов кандидатов в мастера спорта отмечается умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Такие спортсмены не всегда правильно и адекватно ведут себя в стрессовой обстановке. Иногда они умеют сохранять самообладание, но

бывают также случаи, когда незначительные события нарушают их эмоциональное равновесие и спортсмены «выходят из себя».

– 21 % спортсменов 1 разряда и 3 % спортсменов кандидатов в мастера спорта характеризуются пониженным уровнем регуляции в стрессовых ситуациях. Эти спортсмены отличаются высокой степенью переутомления и истощения, они часто теряют самоконтроль в стрессовой обстановке и не умеют владеть собой. Таким спортсменам очень важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у большинства спортсменов 1 разряда и мастеров спорта, принявших участие в исследовании, уровень регуляции в стрессовых ситуациях достаточно высокий, у части спортсменов различной квалификации умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях и лишь у незначительного числа спортсменов слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях.

В результате исследования выявлено, что у спортсменов кандидатов в мастера спорта уровень регуляции в стрессовых ситуациях гораздо выше (74 %), что позволяет говорить о том, что опыт у них уже имеется, многие ситуации им знакомы, и они знают, как необходимо действовать в определенных ситуациях.

Расчеты показали: – стрессоустойчивость и социальная адаптация: $t_{Эмп} = 2,7$ при критическом $t = 2,65$, что свидетельствует о наличии статистически значимых различий между испытуемыми разной спортивной квалификации (для $p \leq 0,01$); – состояние стресса: $t_{Эмп} = 3,3$ при критическом $t = 2,65$, что позволяет констатировать наличие статистически значимых различий между испытуемыми разной спортивной квалификации (для $p \leq 0,01$).

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют утверждать о наличии значимых различий функционирования психики

спортсменов различной спортивной квалификации в экстремальных условиях соревнований, их стрессоустойчивости и социальной адаптации.

1. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

2. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.

3. Стресс и тревога в спорте: междунар. сборник научных статей / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

САЦУК В. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»,

Научный руководитель – З. С. Левчук, канд. пед. наук, доцент

ПЕРСОНАЛИИ СПОРТА КАК ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА ЛИЧНОСТИ

Введение. Роль известных личностей, которые достигли высот в области спорта, неопределима для молодого поколения. Для современного поколения молодежи они являются образцом мужества и патриотизма. Патриотизм личности носит деятельностный характер, что доказали своим примером известные белорусские спортсмены.

Цель работы. Проанализировать высокие спортивные достижения белорусских спортсменов на мировом уровне, ставших для современников образцом проявления патриотизма, фактором формирования патриотизма как интегративного качества личности.

Проблема формирования патриотизма у современного молодого поколения является важнейшей государственной задачей. В своем Отечестве человек защищен и свободен.

Патриотическое воспитание молодежи является приоритетным направлением развития государства. Патриотизм не может быть

созерцательным, его проявление – в социальной активности личности, которой не безразлично все происходящее сегодня и в будущем.

Патриотизм занимает исключительное место в системе нравственных качеств личности, что проявляется в уважении к историческому прошлому и традициям народа Республики Беларусь.

В современных условиях патриотизм личности понимается как уважение к историческому прошлому и традициям народов, населяющих страну.

У каждого человека формируется понимание того, что Родину необходимо воспринимать в двух взаимосвязанных аспектах: это его место рождения, обитания; родная страна, Отчизна.

В современных условиях проблема патриотизма особо актуальна. Патриотизм современного человека проявляется новыми гранями и характеризуется целеустремленностью, ответственностью, толерантностью, жизненной стойкостью, конкурентоспособностью, социальной активностью и гражданской позицией.

Образцом мужества и стойкости являются спортсмены:

1. Юлия Нестеренко – белорусская легкоатлетка, олимпийская чемпионка в беге на 100 метров. По версии газеты «Спортивная панорама» лучшая спортсменка Беларуси 2004 года. Заслуженный мастер спорта.

2. Дарья Домрачева – знаменитая белорусская биатлонистка, четырёхкратная олимпийская чемпионка, двухкратная чемпионка мира, обладательница Кубка мира 2014 и 2015 годов, Герой Беларуси.

3. Екатерина Карстен – советская и белорусская спортсменка в гребле на байдарке в паре.

4. Виктория Азаренко – белорусская теннисистка, заслуженный мастер спорта Республики Беларусь, экс-первая ракетка мира в одиночном разряде.

5. Антон Смольский – белорусский биатлонист, серебряный призер Игр в Пекине 2022.

6. Сергей Мартынов – советский и белорусский стрелок из винтовки, олимпийский чемпион 2012 года и двукратный бронзовый призёр Олимпийских игр в стрельбе из винтовки на 50 м из положения лёжа.

7. Максим Мирный – белорусский профессиональный теннисист, заслуженный мастер спорта.

Перечисленные имена белорусских спортсменов являются гордостью страны.

Автор провел исследование среди студентов университета. В нем приняли участие 30 студентов. Им было предложено ответить на ряд вопросов. Среди имен известных белорусских спортсменов студенты назвали: Дарью Домрачеву (80%), Юлию Нестеренко (60%), Екатерину Карстен (33%), Викторию Азаренко (26%), Алексея Гришина (20%), Аллу Цупер, Владислава Гончарова, Игоря Макарова (16,6%), Максима Мирного, Анастасию Шкурдай, Антона Кушнира (10%).

Исходя из ответов на вопрос: «Какой вклад сделали белорусские спортсмены в достижения спорта?», студенты хорошо осведомлены о их заслугах и вкладе в спортивные достижения.

На вопрос: «В чем проявление патриотизма известных спортсменов Беларуси» получены ответы: «Выступают под флагом, гербом и гимном Республики Беларусь»; «Проявляют силу, ловкость, мужество и отдачу спорту»; «Проявляют дипломатию нашего государства»; «Посвящают победы своей стране»; «Демонстрируют

любовь к своей Родине»; «Выражают благодарность стране за поддержку».

Вывод: таким образом, патриотическое воспитание молодежи является одним из важнейших направлений государственной политики. Примерами для подражания в формировании патриота выступают персоналии спорта нашей страны.

1. Лукашенко, А. Г. Патриота может воспитать только патриот: выступление на Республиканском педагогическом совете [Электронный ресурс] /А. Г. Лукашенко //СБ. Беларусь сегодня. – 2022. – Режим доступа: sb.by. – Дата доступа: 16.05.2022.

2. Влияние спорта на формирование патриотизма у молодежи. [Электронный ресурс].– Режимдоступа:<https://scilead.ru/article/1340-vliyanie-sporta-na-formirovanie-patriotizma-u>. – Дата доступа: 11.04.2024.

3. Проблемы формирования патриотизма. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-problemi-formirovaniya-patriotizma-2552012.html>. – Дата доступа: 11.04.2024.

СИЛЮК Д.Д.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – В.Г. Ярошевич, кан. пед. наук, профессор

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Введение. Методика тренировки в спринтерском беге на протяжении многих лет постоянно совершенствуется. Основным направлением этого совершенствования является повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

В настоящее время бегуны высокого класса довели объем и интенсивность тренировочной работы до уровня, близкого к пределу функциональных возможностей организма.

Цель работы – обеспечение совершенствования знаний, необходимых для развития скоростных способностей в спринтерском беге.

Методы исследования. В работе применялся анализ научной и методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Скоростные качества спортсменов характеризуются уровнем развития быстроты, скорости выполнения отдельных движений, частоте движений.

При совершенствовании скоростных способностей спортсменов часто ориентируются на повышение уровня абсолютной скорости при выполнении работы циклического характера, а работа над повышением других компонентов скоростных способностей ведется в основном стихийно и рассматривается как дополнительная часть тренировки. Следовательно, необходимо больше внимания уделять другим средствам повышения скоростных способностей, а не только абсолютной скорости.

К средствам скоростной подготовки относятся различные упражнения, которые помогают повысить уровень скоростных способностей спортсменов. Эти упражнения направлены на развитие взрывной силы, быстроты реакции, координации движений и других физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в спорте.

В тренировке спортсменов для развития скоростных способностей широко используются гимнастические упражнения, а также спортивные игры. Используются также специально-подготовительные упражнения. Также повышают скоростные способности спортсменов упражнения, включающие соревновательные компоненты, например, бег на короткие дистанции в условиях соревнований.

Эффективность скоростной подготовки во многом зависит от интенсивности выполнения упражнений, способности спортсмена предельно мобилизоваться во время их выполнения.

Предельному проявлению скоростных способностей при выполнении различных упражнений способствуют различные дополнительные средства и методические приемы. К их числу относятся – комплексы спринтерских кратковременных упражнений в конце занятий, после длительной работы. В этом случае спортсменам часто удается проявить скоростные возможности на уровне, недоступном в начале тренировочного занятия, непосредственно после разминки.

Не менее эффективно использование работы на силовых тренажерах, позволяющих имитировать рабочие движения. Это позволяет добиться более высоких показателей скорости.

Также для повышения скоростных способностей используют различные технические средства. Например, использование специального буксировочного устройства позволяет бегуну продвигаться со скоростью, на 5-10% выше доступной ему скорости.

Для повышения скоростных возможностей используются разнообразные упражнения. К наиболее распространенным относятся специально подготовительные и соревновательные упражнения. В их числе старт и его узловые компоненты, прохождение коротких отрезков (продолжительность работы 5-15 с), кратковременные упражнения, основанные на различных сочетаниях движений рук, ног и дыхания.

Одно из основных требований к скоростным упражнениям – хорошее освоение их техники спортсменами. Тогда спортсмены могут основное внимание и волевые усилия сконцентрировать не на технике, а на скорости их выполнения.

При выполнении скоростных упражнений спортсмен должен стремиться обеспечить наивысший уровень проявления скорости за счет предельной мобилизации сил, частоты и амплитуды движений.

Для реализации совершенствования скоростных способностей спортсменов необходимо планировать нагрузку, характер и продолжительность упражнений, интенсивность их выполнения, количество повторений. Не менее важно применять разные методы повышения скоростных качеств спортсменов, используя специальные упражнения.

Выводы. Таким образом, одной из важных и актуальных задач является проблема повышения эффективности тренировочного процесса не только путем увеличения объема и интенсивности выполняемой работы, но и путем применения более разнообразных форм управления подготовкой спринтера.

1. Белова, Т. Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учебное пособие – Омск: Издательство ОмГТУ, 2008. – С. 44-67.

2. Сидоров, Д. Г. Основные элементы в беговой подготовке: учебно-методическое пособие – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. – С 22-57.

СКАЛКОВИЧ А. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – А. С. Голенко, канд. пед. наук, доцент

**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПОЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

Введение. Успешное выступление в большинстве игровых видов спорта в значительной степени зависит от различных факторов: координации, скорости, силы и т.п. Но, самым важным фактором, на наш взгляд, является взрывная сила. Она в свою очередь зависит от развития быстроты и силы, то есть является скоростно-силовым качеством. Только в последние десятилетия в практике спорта высших достижений пришли к пониманию необходимости целенаправленного развития взрывной силы мышц нижних конечностей для эффективной реализации вертикальных и горизонтальных прыжков в таких видах спорта как баскетбол, волейбол, футбол и т.д.

Высоту прыжка также определяет техника его исполнения, правильная биомеханика, композиция мышечных волокон нижних конечностей, скоординированность движения верхних и нижних конечностей, а также особенности строения опорно-двигательного аппарата, в том числе стопы. В этой связи, очевидно, что в разных игровых видах спорта, в которых важную роль играет прыжковая подготовленность, будут применяться разные методики развития высоты прыжка, т.е. взрывной силы мышц нижних конечностей.

В связи с чем, нам представляется актуальной определением наиболее эффективных полиометрических упражнений для увеличения взрывной силы [1].

Цель работы – анализ и определение наиболее эффективных полиометрических упражнений для развития взрывной силы нижних конечностей.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав литературные и интернет источники, мы выделили ряд авторов, предлагающих наиболее

эффективные, на наш взгляд, полиометрические упражнения для увеличения взрывной силы.

По мнению Дианны Дорман (2022), наиболее эффективными упражнениями для развития взрывной силы являются:

Прыжки в «подтяжку». Стоя, ноги на расстоянии бедер друг от друга, начните с отрыва обеих ступней от земли и приземления на обе ноги одновременно. Как только вы начнете набирать силу, используйте нижнюю часть пресса, чтобы быстро подтягивать колени к груди во время прыжка, следя за тем, чтобы мягко приземлиться на обе ноги.

Прыгающая лягушка. Исходное положение присед. Из этого положения выпрыгиваем вперёд, в момент прыжка стараемся выпрямить ноги. Приземляемся мягко, с пятки на носок.

Прыжковые выпады. Выпад правой ногой вперед в опущенном положении. Вес тела переносим вперед, напрягаем подколенное сухожилие на задней поверхности передней ноги, выпрямляя ноги и совершая вертикальный прыжок в воздухе. Во время прыжка быстро меняйте ноги, чтобы мягко приземлиться левой ногой впереди [2].

По мнению И. Е. Устинова (2014), наиболее эффективными упражнениями для развития взрывной силы являются:

Напрыгивание на полиобокс и спрыгивание с него. Увеличение высоты полиобокса, а также расстояния между полиобоксами может способствовать усилению нагрузки; Прыжки вверх по лестнице на двух ногах и на одной ноге (запрыгивая на каждую ступеньку либо через ступеньку); Прыжки на скакалке с акцентом на максимальное выпрыгивание вверх, с подтягиванием коленей как можно ближе к туловищу или с необходимостью после одного прыжка вверх выполнить два – три прокручивания скакалки вокруг себя [3].

Выводы. Таким образом, проведенный нами анализ литературных и интернет источников показал, что наиболее эффективными полиометрическими по мнению И. Е. Устинова и Дианны Дорман являются: прыжки в «подтяжку», прыгающая лягушка, прыжковые выпады, запрыгивание на полиобокс, прыжки вверх по лестнице, прыжки на скакалке с акцентом на максимальное выпрыгивание вверх.

Комбинируя эти упражнения с технической и психологической подготовкой, спортсмены могут достигать значительных улучшений.

Регулярное включение полиометрических упражнений в тренировочный процесс поможет спортсменам улучшить не только физические, но и технические аспекты, что в конечном итоге приведет к лучшим результатам на соревнованиях.

1. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести [Электронный ресурс]: рабочая программа / 2024: [сайт]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-metodik-razvitiya-vzryvnoy-sily-myshts> /(дата обращения 11.04.2024)

2. 15 взрывных упражнений для ног и спины [Электронный ресурс]: рабочая программа / 2022: [сайт]. – Режим доступа: <https://www.jv.ru/news/15-vzryvnyh-uprazhnenij-dlya-nog-i-spiny> дата обращения 11.04.2024)

3. Упражнения на развитие взрывной силы в практике физического воспитания молодежи [Электронный ресурс]: рабочая программа / 2014: [сайт]. – Режим доступа: <https://web.snauka.ru/issues> дата обращения 11.04.2024)

СОКОЛ Е. В.

Брест, УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Л. С. Титова, маг. пед. наук

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЙОГИ В
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Введение. Гимнастки, занимающиеся на этапе начальной подготовки, характеризуются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития таких физических качеств как: координация, ловкость, скорость, а главное гибкость. Художественная гимнастика – вид спорта, предъявляющий повышенные требования к достижению спортивных результатов уже в данном возрасте. Поэтому, во избежание перегрузки детского организма, немаловажно внедрять «передовые методики и средства» уже на начальных этапах подготовки.

Для решения данных задач тренерами-преподавателями используется большой спектр упражнений, успешно влияющих на различные стороны подготовки и развития качества спортсменок.

Занятия йогой могут помочь улучшить диапазон движений, подвижность суставов и координацию, что может повысить производительность спортсменов и предотвратить травмы.

Гибкость является лидирующим физическим качеством в художественной гимнастике и при занятиях упражнениями йоги. Основное отличие применения качества гибкость (подвижности в суставах) в гимнастике должно позволять спортсменкам достигать более профессионального уровня выполнения необходимых элементов сложности, в йоге – способствует освоению асан, комплексно воздействуя на организм человека, улучшая кровообращение и лимфоток в организме. Одна из главных причин, почему стоит вводить упражнения йоги в тренировочный процесс – начинать можно в любом возрасте и даже без физической подготовки.

Цель работы – проанализировать динамику изменения уровня гибкости гимнасток при использовании элементов йоги.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование.

Внедрение элементов йоги в тренировочный процесс поможет решить следующие задачи:

- развитие силы и равновесия (в художественной гимнастике практически нет длительных фиксаций, в то же время тело очень напряжено, упражнения йоги дают возможность научиться расслаблять мышцы и посмотреть на многие знакомые упражнения под другим углом);
- улучшение подвижности суставов (особенности применения упражнений с элементами йоги в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки заключаются в том, что данные средства позволяют постепенно и без ощущения острой боли развивать гибкость).

В тестировании принимали участие две группы гимнасток (по 14 человек) первого года обучения 4-5 лет. В первую группу были внедрены упражнения йоги (асаны) в дополнение к основной растяжке, во второй группе использовались только упражнения растяжки, предусмотренные программой.

В начале исследования, и каждые два месяца проводились контрольные срезы, которые заключались в удержании позы правого, левого и поперечного шпагатов в течение 10 секунд (далее с использованием «кубиков для йоги»).

В практику тренировочного процесса были введены следующие асаны: поза складывания вперед «уттанасана» (растягивает подколенные связки, заднюю поверхность бедра), поза полулуны «анджанеясана» (подготавливает группы мышц для дальнейшей растяжке шпагата), поза кобры «бхуджангасана» (разминки спины перед более сложными упражнениям).

Результаты и их обсуждение. На начальном этапе отбор для занятий художественной гимнастики проходят все учащиеся, следовательно, уровень развития гибкости находится на одном уровне.

После двух месяцев эксперимента контрольный срез показал незначительные результаты, многие дети остались на том же уровне развития гибкости.

Тестирование через четыре месяца тренировок показало заметные улучшения результатов в двух группах. Почти все дети освоили шпагат с пола, а 4 ребенка сели с возвышенности в виде кубика для йоги.

При финальном тестировании спустя 6 месяцев итоговый результат следующий: в экспериментальной группе все воспитанники освоили шпагаты с возвышенности, также 4 ребенка сели на правый и поперечный шпагат с трех кубиков, левый шпагат с двух кубиков; в контрольной группе результат был менее успешен – большинство детей сели на три шпагата с пола, и две девочки с одного кубика на все три шпагата.

Следует отметить, что благодаря добавлением элементов йоги в тренировочный процесс, учащихся проявляли интерес к упражнениям на развитие гибкости, что способствует снижению травматизма при растягивании.

Выводы. Таким образом, эксперимент показал полезный перенос упражнений йоги в тренировочный процесс гимнасток первого года обучения – средний показатель уровня развития гибкости в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Многие позы йоги следует включать в программу тренировок даже для самых маленьких спортсменок для комфортного освоения упражнений на развитие гибкости.

СТАРУН Е. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ СКЛОННОСТИ К КОНФЛИКТНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ ПОВЕДЕНЧЕСКИМ ТИПОМ ЛИЧНОСТИ

Введение. Развитие коллектива, личности невозможно без борьбы противоположных идей и позиций, столкновения различных точек зрения и мнений, преодоления противоречий и разногласий. Формирование благоприятного социально-психологического климата в спортивном коллективе – большое искусство и педагогический труд [1].

Конфликт, как крайняя форма негативных взаимоотношений, обостряет все противоречия и несогласия, повышает эмоциональную возбудимость и психическую напряженность конфликтующих личностей, всего коллектива [2]. Повышенная эмоциональная возбудимость мешает пониманию смысла слов и поступков, обостряет чувство обиды и неудовлетворенности. Межличностные противоречия и конфликты в спортивной деятельности изучаются в контексте исследования межличностных отношений (В.А. Блинов, А.П. Дмитриев, И.Л. Журкина, Ю.А. Коломейцев, Н.В. Коротаева, Л.В. Лихачев, В.А. Пак, Г.А. Парамонова, С.И. Петров, И.И. Сулейманов и др.).

Цель нашего исследования заключалась в изучении особенностей склонности к конфликтным взаимоотношениям у спортсменов с разным поведенческим типом личности.

Организованное нами исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания и спорта УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Выборку составили

85 студентов-спортсменов (n=85). Участие в исследовании было добровольным.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовалась батарея методик, включающая: опросник «Выявление склонности к конфликтным взаимоотношениям» К. Томаса (в адаптации Н.В. Гришиной) [3], личностный опросник Г. Айзенка (EPI) [4].

Нами было выдвинуто предположение о том, что стратегии поведения спортсменов в конфликтной ситуации обусловлены поведенческим типом личности.

Результаты и их обсуждение. Результаты обработки данных методики К. Томаса свидетельствуют, что в качестве стратегии поведения в конфликтной ситуации «Избегание» предпочитают 19 респондентов (21%), «Приспособление» – 15 (18%), «Соперничество» – 13 (16%), «Сотрудничество» – 18 (21%), «Компромисс» – 20 (24%).

Результаты диагностики спортсменов по методике Г. Айзенка позволяют констатировать, что 63% (53 респондента) относятся к интровертам, 37% (32 респондента) характеризуются экстравертированным типом личности.

Дальнейший анализ полученных данных выявил: доминирующей стратегией поведения в конфликте у спортсменов-экстравертов является избегание (выбор 10 респондентов (31%)). Преобладающая стратегия поведения в конфликте у спортсменов-интровертов – компромисс, его выбрали 14 респондентов (27%).

Следующий этап исследования предполагал разделение респондентов на две равные по численности группы: по 30 испытуемых с разным поведенческим типом личности, что в итоге привело нас к совокупной выборке в 60 респондентов – 71% от изначальной выборки. В дальнейшем это позволило проверить взаимосвязь стиля поведения в

конфликте с выраженностью интроверсии и экстраверсии спортсмена. Для анализа значимости связи и взаимообусловленности исследуемых явлений, был проведен расчёт критерия корреляции Спирмена. Расчеты производились автоматически на сайте medstatistic.ru в разделе «Калькуляторы» для статистических критериев. Проверка на взаимосвязь показала:

- коэффициент корреляции Спирмена (ρ) равен 0.141;
- число степеней свободы (f) составляет 58;
- t -критерий Стьюдента равен 1.088;
- критическое значение t -критерия Стьюдента при данном числе степеней свободы составляет 2.002;
- $t_{\text{набл.}} < t_{\text{крит.}}$, зависимость признаков статистически не значима ($p=0.281165$).

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что взаимосвязь между поведенческим типом личности и выбором стратегии поведения в конфликтных ситуациях у спортсменов слабо выражена. Таким образом, нельзя однозначно сказать, что выбор стратегии поведения в конфликте зависит от выраженности интровертированного или экстравертированного типа поведения спортсмена, следовательно данные параметры могут не оказывать существенного влияния друг на друга.

1. Коломейцев, Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломейцев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

2. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск : БГПУ, 2004. – 292 с.

3. Волков, И. П. Анализ конфликтов во взаимоотношениях спортсменов / И. П. Волков // Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

4. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.

СТАРУН Е. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – А.С. Голенко, канд. пед. наук, доцент

ОЦЕНКА ГИБКОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Введение. Гибкость – способность использовать возможную анатомическую подвижность в суставах и костных соединениях [1].

Различают две формы гибкости: активную – величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

Для увеличения эластичности связочного аппарата используются различные пассивные упражнения. В пассивных упражнениях гибкость развивается быстрее, чем в активных, амплитудных движениях [2].

Для игры в волейбол характерны движения с большой амплитудой, предъявляющие очень высокие требования к эластичности связок и мышц, подвижности суставов. Так, к примеру, выполнять нападающий удар трудно без хорошей подвижности в локтевом, плечевом, лучезапястном суставе и без достаточной эластичности связок и мышц плечевого пояса. Для выполнения же сильного нападающего удара, помимо того, необходима и большая подвижность в крестцово-позвоночных сочленениях позвоночника.

В то же время, предшествующие удару разбег и прыжок, предъявляют очень высокие требования к подвижности в коленном,

голеностопном и тазобедренном суставах, а также в эластичности связок и мышц ног.

Для развития специальной гибкости волейболистов используются упражнения на «растягивание», сходные по структуре с движениями технических приемов игры. Амплитуда в упражнениях, направленных на развитие специальной гибкости волейболистов, должна быть больше, чем при выполнении того или иного технического приема.

Цель работы – выявление особенностей подвижности суставов у школьников (13-15 лет), занимающихся волейболом.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование.

Исследование проводилось в учебно-тренировочной группе по виду спорта. Исследуемые – школьники 13-15 лет, с различным уровнем спортивных достижений.

Таблица – Определение уровня гибкости

Тесты	Уровень подготовленности				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1. <i>Подвижность позвоночного столба (см.)</i>	112–104	103–96	95–80	79–72	71–64
2. <i>Подвижность в плечевом суставе (см.)</i>	120–110	109–100	99–80	79–70	69–60
3. <i>Подвижность в тазобедренном суставе (см.)</i>	147–152	142–146,9	132 – 141,9	125–131,9	118–124,9

Основными методами оценки гибкости стали следующие тесты:

1. *Подвижность позвоночного столба.* Определяется упражнением «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.

2. *Подвижность в плечевом суставе.* Выполняется выкрут в плечевых суставах. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава.

3. *Подвижность в тазобедренном суставе.* Выполняется разведение ног. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от одной ноги до другой [3].

Результаты и их обсуждение. По результатам тестирования нами определялся индивидуальный и среднегрупповой уровень проявления гибкости и подвижности в суставах по каждому тесту.

Так, в тесте «выкрут прямых рук назад» наибольшее количество испытуемых – 8 человек показали результаты выше среднего уровня, 4 школьника имеют высокий уровень проявления гибкости и подвижности в плечевом суставе, 3 школьника – ниже среднего. Результатов низкого уровня нами не отмечено.

Результаты теста «Мост» наклоном назад следующие: 6 испытуемых показали высокий результат, остальные 9 человек имеют результат среднего уровня проявления гибкости и подвижности позвоночного столба. В то же время, результатов низкого уровня нами не отмечено.

В тесте «Разведение ног» наибольшее количество испытуемых – 9 человек показали результаты выше среднего уровня, 2 – высокий уровень проявления гибкости, 4 школьника имеют уровень ниже среднего. В то же время, результатов низкого и среднего уровня нами не отмечено.

Вывод. В ходе исследования нами было выявлено, что общий показатель гибкости – средний. Также можно отметить, что результатов низкого уровня отмечено не было. Следовательно, при дальнейшем планировании работы, нужно уделять внимание развитию гибкости, т.к. это является необходимым качеством для игры в волейбол.

1. Развитие гибкости у детей дошкольного возраста // Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://core.ac.uk/download/224977451.pdf> . – Дата доступа: 15.04.2024
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия». – 2003.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998.

ХОХЛОВА П. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – В.И. Домбровский, канд. пед. наук, доцент

ПЛАВАНИЕ, КАК ЗНАЧИМЫЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. Плавание – вид спорта с массой преимуществ, который несёт огромную пользу для здоровья человека. Гармонично развивает все группы мышц, укрепляет суставы, помогает поддерживать тело в тонусе, способствует формированию правильной и красивой осанки. Является эффективным способом избавления от лишних калорий. Плавание полезно для психического и эмоционального здоровья человека. Вода расслабляет, успокаивает, снимает стресс, улучшает аппетит, нормализует сон. В плавании задействовано много групп мышц, но не менее интенсивно работают и внутренние органы. Занятия плаванием улучшают сердечный ритм и повышают работоспособность сердца [1, с. 39 – 41].

Научно и практически доказана польза плавания для дыхательной системы. Мощные вдохи и выдохи, задержка дыхания развивают диафрагму, мышцы грудной клетки, увеличивают объём лёгких. Благодаря этому плавание подходит астматикам – задержка дыхания при плавании,

как и в любом виде спорта, помогает развивать дыхательную систему и улучшает состояние людей, болеющих астмой. Плавание требует слаженной работы всего тела [2, с. 90 – 92].

Есть также научные свидетельства, что плавание снижает кровяное давление и помогает контролировать количество уровня сахара в крови. Оно является профилактикой при таких заболеваниях, как вегетососудистая дистония, атеросклеротическое поражение сосудов, гипертоническая болезнь, сколиоз.

Цель работы – определить приоритетность использования плавания с целью укрепления здоровья в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Методы исследования: В работе применялись анкетирование, интервьюирование, опрос, а также статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение: Исследование проводилось с 5 по 15 февраля 2024 года среди студентов 1-4 курсов физико-математического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина (юноши и девушки).

В нем приняли участие 50 человек (100%), которые занимаются различными видами физической нагрузки. В результате проведенного нами опроса было выявлено, что 30% занимались ранее или занимаются плаванием. Остальные студенты выбирают другие виды физической нагрузки: 25% - лёгкую атлетику, 20% - игровые виды спорта, 15% - танцы, а оставшиеся 10% - фитнес.

Выводы. Таким образом, на основании полученных результатов мы определили, что плавание, как фактор укрепления здоровья используют наибольшее число студентов (30%). Остальные 70% предпочитают другие виды физической нагрузки, такие как, лёгкая атлетика, игровые виды спорта, танцы и фитнес. Следовательно, плавание является значимым

фактором укрепления здоровья, привлекающим значительную часть студенческой аудитории.

Это подчеркивает важность доступности и популяризации плавания как вида спорта среди студенческой молодежи.

1. Булах, И. М. Научите меня плавать / И. М. Булах. – М. : Книга по требованию, 2012. – 150 с.

2. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 184 с.

ЧЕРНЫХ В. А.

Казань, ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Научный руководитель – Л. Н. Ботова, канд. биол. наук, доцент

АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТАТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА

«ФЛАГ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ

АКРОБАТОВ

Введение. Балансовые элементы в спортивной акробатике являются обязательными в соревновательной программе смешанных пар. Акробатический элемент «Флаг» в различных вариациях часто встречается в программах высококвалифицированных акробатов, так как его выполнение повышает трудность упражнений и увеличивает шансы на высокие оценки, относится к группе балансовых упражнений. Таким образом, наблюдается потребность в формировании навыка технически правильного выполнения базового элемента «Флаг на двух руках ноги врозь» [3, с. 198].

Цель работы - проведение анализа соревновательных программ смешанных пар, занимающихся спортивной акробатикой и выявление значимости сбавок за выполнение элемента «Флаг на одной руке ноги врозь» и «британский флаг» в общей оценке за балансовое упражнение.

Методы исследования. В работе применялись анализ научно-методической литературы, анализ видеоматериалов соревновательных программ.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для анализа модификаций исполнения элемента «флаг» и определения частоты использования в программах соревнований спортсменов были проанализированы видеоматериалы Чемпионатов России и Мира – 2023 года (таблица 1).

В результате анализа выявлено, что на Чемпионате Мира разновидности элемента «Флаг» делают от 38 до 100% спортсменов.

Таблица 1 – Модификации элемента «Флаг», встречающиеся в программах соревнований акробатов на Чемпионате России и Мира

Виды акробатических программ	Количество спортсменов в	Частота встречаемости элемента в программах	Модификации элемента «Флаг»			
			Флаг на двух руках ноги врозь	Флаг на одной руке		«Британский флаг»
				Ноги врозь	Ноги вместе	
Чемпионат России / Чемпионат Мира						
Женские пары	20 / 11	9 / 8	6 / 1	4 / 7	0 / 0	3 / 3
Мужские пары	14 / 13	11 / 13	3 / 0	8 / 11	1 / 3	7 / 12
Смешанные пары	19 / 21	14 / 17	7 / 0	5 / 14	0 / 0	6 / 11
Женские группы	26 / 13	3 / 5	3 / 0	0 / 1	0 / 0	0 / 1
Мужские группы	17 / 10	17 / 10	2 / 0	17 / 9	1 / 1	16 / 9

На чемпионате России преобладающее количество - 74%, а на Чемпионате Мира - 81% смешанных пар выполняют разновидности данного элемента в своих программах [2, с. 623].

В результате анализа программ выступлений финалистов смешанных пар на Чемпионатах России и Мира 2023 года были выявлены сбавки за выполнение вариаций элемента «Флаг» среди смешанных пар (таблица 2).

Таблица 2 – Сбавки за выполнение вариаций элемента «Флаг» смешанных пар на Чемпионате России и Чемпионате Мира

ФИО акробатов	Общая сбавка за все упражнение	Флаг на одной руке ноги врозь	«Британский флаг»
Чемпионат России			
Макарова В. Майоров О.	0,7	Не выполнялся	0,2
Фалюш В. Рудометов А.	0,8	0,1	0,1
Тимофеева А. Санькевич	1,2	0	0,3
Фомина К. Зима Д.	1,25	0,5	Не выполнялся
Конеева Т. Кремер И.	1,2	0,3	Не выполнялся
Ромадова А. Старостин Н.	1,05	Не выполнялся	0,3
Чемпионат Мира			
FAINSHTEIN / WEISSMAN	1,15	Не выполнялся	0,3
CARDOSO / MARVAO	1,3	Не выполнялся	0,1
van den BRANDEN / VOET	1,2	0	0,3
LUPIANEZ / MEDINA	1,25	0,3	Не выполнялся
FAMENKOU/АКХОТНИКА	1,3	0,1	0,1
STARTSEV / AKSENOVA	1,0	0	0,1

Наибольшие сбавки акробаты получают при выполнении элемента «флаг на одной руке ноги врозь». Сбавка при выполнении элемента «флаг» составляют от 0 до 1,0 балла от общей сбавки за всю программу упражнения, что влияет на итоговую оценку за данный вид упражнений в смешанных парах и может составлять до 50% от всей сбавки [1, с. 24].

Выводы. Результатом проделанной работы является определение частоты встречаемости разновидностей элемента «флаг» в соревновательных программах акробатов и выявление сбавок за выполнение элементов типа «флаг» финалистов в смешанных парах на всероссийских и международных соревнованиях с определением значимости данной сбавки в общей оценке за балансовое упражнение в данном акробатическом виде.

1. Ботова, Л.Н. Средства обучения юных акробатов горизонтальному упору на локте на основе биомеханического анализа / Л.Н. Ботова, И.В.

Юдин, Ю.В. Шевчук . // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2022. № 3. С. 23-28.

2. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. – М. : Владос, 2015. С. 617 - 629.

3. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. – М. : Олимпийская литература, 2014. С. 193 – 200.

ШАЛОНИК Д. Т.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – И. Г. Роменко, старший преподаватель,
магистр пед. наук

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМА В ТАЭКВОНДО

Введение. В любом виде спорта, требующем большой физической активности, существует риск получения травмы, особенно в единоборствах. Таэквондо – не исключение, даже с жёсткими ограничениями и наличием амуниции и защиты. Занимаясь таэквондо, можно получить такие травмы как сотрясения, растяжения, вывихи и переломы, ушибы и ссадины, а также рассечения и открытые раны.

Цель работы – выявление наиболее частых травм в таэквондо.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа интернет-ресурсов и обработка статистических данных.

Результаты и их обсуждение. Травмы могут возникать из-за неправильного проведения занятий, таких как нарушение техники безопасности или чрезмерная нагрузка. Кроме того, недостаточная разминка и заминка, недостаточная подготовка к соревнованиям и игнорирование медицинских рекомендаций также повышают риск травматизма.

Таэквондо – это единоборство, обусловленное использованием ног, следовательно получение травм в большей степени связано с получением и

нанесением ударов ногами. Есть три вида занятий, во время которых можно получить травму: бесконтактная работа, спарринг и работа с инвентарем.

Чаще всего травмы получают начинающие спортсмены. Это объясняется тем, что они еще не овладели правильной техникой, не выработали координации в работе различных мышечных групп. Также новички быстро утомляются, что приводит к нарушению точности и силы движений [1].

Таблица – Сводные данные о наиболее частых типах травм у спортсменов таэквондо [2]

Публикация	Кол-во травм	Сотрясение мозга	Ушиб	Кровь из носа	Перелом	Рана	Растяжение	Растяжение мышц
Мужчины								
Pieter W. и др., 1998	20	5	60	5	-	15	5	-
Pieter W., Zemper E.D., 1997	354	8,8	39,3	3,7	5,7	5,9	20,6	4,5
Beis K. и др., 2001	76	7,6	38,2	11,8	2,6	14,5	2,6	-
Pieter W., Kazemi M., 2002	31	6,5	38,7	3,2	6,5	6,5	19,4	16,1
Среднее значение		7,0	44,1	5,9	4,9	10,5	11,9	10,3
Женщины								
Pieter W. и др., 1998	7	-	14,3	-	-	2,3	27,6	6,9
Pieter W., Zem-per E.D., 1997	87	8,1	34,5	1,2	10,4	2,3	27,6	6,9
Beis K. и др., 2001	52	9,6	44,2	13,5	-	15,4	-	-
Pieter W., Kazemi M., 2002	5,6	44,4	-	11,1	-	-	-	5,6
Среднее значение		20,7	31	8,6	10,4	8,85	56,65	6,25

По данным исследований уровень повреждений находится в интервале от 25 до 139 травм на 1000 соревнований – достаточно широкий диапазон. По данным нескольких исследований по локализации травм, чаще всего травмы приходились на нижние конечности (в среднем 51%), в особенности стопа и пальцы стопы (29%), далее по частоте травм следуют голова (в среднем 26%), а именно лицо и зубы (18%). Спина/позвоночник и верхние конечности страдают примерно в равной степени (11-19%).

Согласно статистике по типам травм, полученных на турнирах таэквондо, самыми частыми травмами были ушибы (в среднем 37%), далее следуют растяжения, вывихи, раны, носовые кровотечения и сотрясения мозга. В исследовании травм греческих спортсменов таэквондо также говорится о наибольшем числе ушибов и ссадин (41,4%), после которых следуют растяжения связок стопы (30,5%).

Для снижения риска травмирования необходимо соблюдение рекомендаций: использовать всю необходимую защитную экипировку; хорошо разогреть мышцы; давать организму время на реабилитацию; тренировать технику [3].

Выводы. Таким образом, анализ литературных источников показал, что таэквондо достаточно травматичный вид спорта. Наиболее частыми являются ушибы нижних конечностей. Однако при соблюдении рекомендаций можно значительно снизить риск получения травм. Изучение особенностей травматизма направлено на снижение вероятности получения травм в таэквондо.

1. Причины возникновения травм в таэквондо и их профилактика. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moniteur.ru/thjeqvondo/2042-2012-10-28-16-37-24.html>. – Дата доступа: 15.04.2024.

2. Травмы в таэквондо. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmedicine.ru/taekwondo.php>. – Дата доступа: 15.04.2024.

3. Физическая реабилитация при повреждениях суставов нижних конечностей в тхэквондо. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013006152>. – Дата доступа: 15.04.2024.

ШИНКАРЕВ А. И.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Н. А. Вирковская, ст. преподаватель

**РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПОДВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА
В БЕЛАРУСИ**

Введение. Подводный спорт зародился в XX веке, когда в связи с изобретением подводных ласт и маски стали активно развиваться подводная охота и ныряние. С изобретением акваланга интерес к подводному миру начал возрастать, что вызвало и новый виток в развитии подводного спорта и появлению новых дисциплин.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили развитие современных подводных видов спорта в Беларуси.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Белорусская федерация подводного спорта (БФПС) была основана как самостоятельная организация в 1992 году и в 1993 г. вошла в состав Всемирной конфедерации подводной деятельности – CMAS. В результате чего, войдя в 1998г. в технический комитет, получила право на подготовку подводных пловцов. В настоящее время по инициативе БФПС проводится ряд соревнований по подводным видам спорта. В последнее время в нашей стране все популярнее становятся активные виды отдыха, дайвинг, акватлон, скоростное плавание в ластах, спортивная подводная охота.

Акватлон – самый зрелищный вид подводного спорта, это система единоборств в воде и под водой, созданная в начале 80-х годов XX века. Акватлон включает в себя три раздела: спортивный, боевой и гимнастический.

1. Спортивный раздел объединяет виды акватлона, по которым проводятся соревнования, это классический стиль (борьба в ластах), скуба-акватлон (борьба в аквалангах) и вольный стиль акватлона (борьба без снаряжения).

2. Гимнастический раздел акватлона составляют специальные гимнастические упражнения выполняемые в воде и под водой.

Подводная охота – охота под водой. Подводная охота обычно проводится с подводным ружьём или пикой (слингом). Охота происходит на задержке дыхания, а использование дыхательных аппаратов считается браконьерством.

Скоростное плавание в ластах – это один из прогрессирующий подводных видов спорта. Задача спортсмена заключается в преодолении дистанции по/под поверхностью воды с помощью мускульной силы и моноласта.

Дайвинг (англ. «diving» от англ. «to dive» – нырять) – это подводное плавание со специальным снаряжением, обеспечивающими автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси. Дайвинг можно разделить на четыре вида:

1. Рекреационный дайвинг – подводное плавание для отдыха, удовольствия. Этот вид погружений ограничен глубиной 40 метров.

2. Технический дайвинг – определяет этот термин как любое погружение в «надголовную среду» за пределы зоны дневного света,

любое погружение глубже 40 метров и любое погружение, требующее декомпрессионных остановок.

3. Профессиональный дайвинг (коммерческий), когда дайверы выполняют во время погружений работу.

4. Спортивный дайвинг.

В нашей стране самым распространенным является рекреационный дайвинг, для того, чтобы стать дайвером, необходимо пройти специальные курсы, после которых выдается международный сертификат.

На первый неискушенный взгляд кажется, что Беларусь и дайвинг – понятия несовместимые: поскольку, у нас нет выхода к морю; а водоемы, для дайвинга не подходят из-за малой глубины, мутной воды и отсутствия разнообразной фауны. Но и в Беларуси можно погружаться не только в бассейнах, одно из любимых мест дайверов – озеро Долгое, его глубина около 54 метров. Также довольно популярны среди дайверов Нарочанские и Браславские озера. Мало кто знает, что в озере Волос – это Браславский национальный парк – существует сразу четыре вида реликтовых ракообразных. Это маленькие креветочки размером максимум два сантиметра.

Также, проводятся совместных экспедиций со специалистами в разных областях изучению нашего подводного мира, Так же ежегодно проводятся акции, по очистки водоемов. Или ещё один водоём – озеро Гиньково, его можно назвать одним из самых диких, неприступных и таинственных озер Беларуси.

Выводы. Таким образом, современные подводные виды спорта в Беларуси переживают период активного развития, демонстрируя интерес со стороны молодежи и опытных спортсменов. В то же время, перед ними стоят определенные вызовы, которые необходимо преодолеть для достижения еще более высоких результатов. Появляются все новые виды

спорта и спортивных развлечений. Некоторые из них развиваются и становятся популярными, другие остаются невостребованными.

1. Макаренко, Л. П. Юный пловец: Учебное пособие / Л.П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 180 с.

2. Петров, Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие / Н.Я. Петров. – Минск. : Полымя, 1988. – 256 с.

ШИНКАРЕВА В. И.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Н. А. Вирковская, ст. преподаватель

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ НА ВЫСТУПЛЕНИЕ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Введение. Спортивное плавание, безусловно, является одной из самых трудоемких и комплексных дисциплин в мире спорта. Однако не всегда физическая подготовка и навыки достаточны для достижения великих успехов. Именно поэтому в последние годы все больше внимания уделяется психологической стороне тренировок и соревнований.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили влияние психологической мотивации в спортивном плавании

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Готовность спортсмена проявить наивысшие результаты в спортивном плавании зависит не только от его физической подготовки и технических навыков, но также от его психологической мотивации. Мотивация играет решающую роль в формировании спортивного успеха и способности преодолевать трудности на пути к достижению целей.

Одним из ключевых элементов психологической тренировки является формирование позитивной мотивации и развитие веры в свои способности. Плавание – это индивидуальный вид спорта, и каждый пловец сталкивается с собственными вызовами и препятствиями. Позитивная мотивация помогает спортсменам преодолевать трудности и стремиться к достижению лучшего результата. Уверенность в своих силах и вера в успех позволяют спортсмену проявить все свои способности и максимально раскрыть свой потенциал.

Преимущества психологической подготовки в спортивном плавании:

1. Укрепление ментальной стойкости
2. Улучшение концентрации и фокусировки
3. Развитие стратегий управления тревожностью

Факторы, влияющие на успешность психологической подготовки:

1. Индивидуальные особенности спортсмена
2. Квалификация тренера и психолога
3. Качество коммуникации в команде

Спортсмен, будучи достаточно мотивированным, обладает внутренней силой и желанием достичь высоких результатов в плавании. Он испытывает страстную привязанность к своей дисциплине и стремится к превосходству. Сильная мотивация помогает ему преодолеть препятствия, сохранять уверенность в своих способностях и находить силы для оставления всех сил в бассейне.

Ментальная подготовка: равновесие и концентрация. Высокая мотивация обеспечивает спортсмену необходимый психологический фокус и концентрацию, позволяя ему контролировать свои мысли и эмоции. Спортсмен, сосредоточенный на достижении своих целей, может лучше подавлять нервозность и тревогу, что позволяет ему оставаться спокойным и расслабленным перед плаванием.

Установка на успех: самоуверенность и вера в себя. Психологическая мотивация способствует формированию у спортсмена положительной самооценки и уверенности в своих силах. Успешные результаты стимулируют его продолжать работать над своими навыками и улучшать свои результаты путем установления новых целей.

Целеустремленность и настойчивость: преодоление трудностей. Мотивированный спортсмен, осознавая свои цели, готов преодолевать все сложности и преграды, которые возникают на его пути. Психологическая мотивация даёт ему энергию и стойкость, позволяя не сдаваться при трудных условиях тренировок и соревнований.

Выводы. Таким образом, психологическая мотивация играет ключевую роль в достижении успехов в спортивном плавании. Она помогает спортсмену сохранять фокус и концентрацию, укрепляет его уверенность и самооценку, а также развивает его настойчивость и целеустремленность. Возможности психологической мотивации в плавании необходимо исследовать более подробно, чтобы определить оптимальные стратегии и подходы для достижения высоких результатов в этом виде спорта.

ЯГНИШ Е. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – О. В. Гурская, маг. пед. наук

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Введение. Соревновательная деятельность является специфической двигательной активностью человека, осуществляемой в условиях официальных соревнований на пределе его психических и физических

возможностей, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных спортивных результатов. Она оказывает большое воздействие на организм спортсмена, что связано с экстремальными двигательными режимами, с нервно-эмоциональным напряжением и стрессовым воздействием.

Структура и содержание многолетнего процесса подготовки спортсмена должны изменяться систематически, отражая биологические закономерности развития организма, влияние внешних условий среды, а также объективные законы спортивного совершенствования [1].

Цель исследования: изучить методику тренировки спринтеров в соревновательном периоде подготовки.

Методы исследования: анализ литературных источников, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Тренировка в любом виде легкой атлетики является процессом высокой сложности, причем до недавнего времени результативность такого процесса в значительной мере предопределялась искусством тренера, его интуицией, способностью точно выявить индивидуальные особенности своего ученика и определить меру воздействия тренировочной нагрузки.

Раньше считалось, например, что самым надежным способом повышения спортивного результата является простое арифметическое увеличение объема тренировочной работы по всем ее параметрам. Этот путь казался единственно верным, поскольку таким образом добивались успехов большинство рекордсменов и чемпионов.

Сейчас объемы нагрузок достигли значительных величин, и, видимо, дальнейшее их увеличение для спортсменов высокого класса далеко не единственный, а зачастую и просто неэффективный путь к повышению спортивного результата. Поэтому тренеру важно разобраться во всем

сложном механизме тренировочной системы, чтобы проводить подготовку своих учеников на современном уровне.

Проблема организации тренировочного процесса в беге на короткие дистанции, несмотря на внешнюю простоту самого соревновательного упражнения, представляется достаточно сложной и, пожалуй, менее разработанной, чем в других видах легкой атлетики. Если проследить за развитием мировых рекордов, регистрируемых с момента создания Международной легкоатлетической федерации (июль 1912 г.), то в различных видах они улучшились за сто лет: в метании – до 60 %, в стайерском беге- до 80 %, в спринтерском беге – на 9-10 % [2].

Выводы из представленного анализа могут быть следующими:

1. Индивидуализация тренировочного процесса: Современные тренеры должны учитывать уникальные физиологические и психологические особенности каждого спортсмена для оптимизации тренировочных нагрузок и достижения максимальных результатов.

2. Отход от устаревших методик: Простое увеличение объема тренировочной работы уже не считается единственно верным путем к успеху. Необходим комплексный подход, включающий разнообразие тренировочных стимулов и методов.

3. Научный подход к тренировкам: Тренеры должны опираться на научные исследования и данные для планирования и корректировки тренировочного процесса, что позволяет повышать эффективность подготовки и избегать перетренированности.

4. Специализация тренировочных упражнений: Важно разрабатывать специфические упражнения, которые максимально приближены к соревновательной деятельности и направлены на развитие ключевых качеств, необходимых в конкретном виде спорта.

5. Интеграция новых технологий: Использование современных технологий и инновационных тренировочных инструментов может способствовать более точному контролю за тренировочным процессом и адаптации нагрузок.

6. Развитие спринтерских дисциплин: Несмотря на относительно меньший прирост в спринтерских дисциплинах по сравнению с другими видами легкой атлетики, существует потенциал для улучшения результатов за счет инновационных методик тренировки и научного подхода.

Выводы: Таким образом, тренировка в любом виде легкой атлетики является процессом высокой сложности, причем до недавнего времени результативность такого процесса в значительной мере предопределялась искусством тренера, его интуицией, способностью точно выявить индивидуальные особенности своего ученика и определить меру воздействия тренировочной нагрузки. Проблема организации тренировочного процесса в беге на короткие дистанции, несмотря на внешнюю простоту самого соревновательного упражнения, представляется достаточно сложной и, пожалуй, менее разработанной, чем в других видах легкой атлетики.

1. Бондарчук, А. П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы// Теор. и практ физ. культ, 1989.

2. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса// Олимпия Пресс; Москва; 2007.

ЯГНИШ Е. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – О. В. Гурская, маг. пед. наук

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЕСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Введение. Физическая подготовленность – есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутых результатах. Физическую подготовку делят на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). ОФП представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создавать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности избранной в качестве объекта углубленной специализации. Собственно, результат ОФП и СФП обозначают общая или специальная физическая подготовленность. Характеризуются показателями развития физических качеств.

В настоящее время все возрастающее внимание уделяется развитию скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Выявление закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте особо важно, т. к. уже в детском и юношеском возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений. Отдельными исследованиями установлено, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо начинать в детском возрасте

Установлено, что период с 7 до 11 лет является наиболее спокойным периодом в развитии детей. В этом возрасте не наблюдается четкой

разницы между мальчиками и девочками в длине, массе и пропорции тела. Мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища, однако величина силы на 1 кг массы близка к взрослым. Поэтому целесообразно использовать упражнения для развития силы с преодолением массы тела. С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 7–8 лет – до 80–90 ударов в минуту, в 9–10 лет – в среднем 75–86 ударов в минуту. Большая частота сердечных сокращений у детей играет важную роль для обеспечения минутного объема крови. Ударный объем крови у детей небольшой, и обеспечение необходимого притока крови к органам и тканям достигается улучшением деятельности сердца.

Цель работы: выявить особенности развития физической подготовленности в группах начальной подготовки специализирующей в спринтерском беге.

Методы исследования: анализ литературных источников и наблюдение.

Результаты и их обсуждение. На базе БрОЦОР по легкой атлетике нами было проведено тестирование основных физических качеств спортсменов занимающихся в группах начальной подготовки. Результаты тестирования представлены в таблице.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц влияют следующие упражнения: 3-й, 5-й прыжок в длину с места; прыжки на месте с двойной сменой ног в выпаде; ускорения 4x20 м, 4 подхода.

Для совершенствования быстроты и согласованности движений рук и ног при максимальном темпе движений влияют следующие упражнения:

- Бег в упоре у стены с высоким, средним подниманием бедра в быстром темпе: чередуя темп 2x10 сек.;
- Бег на месте перед гимнастической стенкой;
- Бег на месте, по хлопку максимальное ускорение.

Выводы. Интерпретировать полученные результаты: исходя из данных таблицы видно, что прирост результатов у большинства занимающихся положительный.

Таблица – Протокол тестирования физической подготовленности в группе начальной подготовки.

Фамилия, имя	Год рождения	Разряд	30 м			Прыжок в длину с/м			3-й прыжок с/м			Метание мяча снизу вперед			Метание мяча спиной вперед		
			T ₁	T ₂	W%	T ₁	T ₂	W%	T ₁	T ₂	W%	T ₁	T ₂	W%	T ₁	T ₂	W%
Н.М.	2015	2 юн.	6,2	6,0	-4,5	10,05	10,7	-6,3	1,65	1,50	-9,5	4,70	4,70	0	10,50	8,80	-17,6
К.В.	2013	3 юн.	7,0	7,1	-2	9,45	9,5	-0,5	1,87	1,80	-3,8	5,20	5,40	3,8	8,73	9,00	3,0
В.Д.	2011	3 юн.	5,9	5,9	0	9,3	9,3	0	1,90	1,82	-4,3	5,45	5,92	8,3	9,30	9,10	-2,2
Л.А.	2012	1 юн.	6,5	6,7	0	8,75	8,8	-0,6	2,07	2,13	2,9	5,93	6,03	1,7	9,60	9,43	-1,8
Я.Т.	2012	1 юн.	7,8	7,7	-5,0	8,43	8,7	-3,1	2,35	2,35	0	6,89	6,65	-3,5	12,25	13,00	5,9
П.М.	2012	2 юн.	6,3	6,7	-4,5	10,05	10,7	-6,3	1,65	1,50	-9,5	4,70	5,92	0	10,50	8,80	-17,6
Я.А.	2014	3 юн.	6,5	6,1	-2	9,45	9,5	-0,5	1,87	1,80	-3,8	5,20	5,40	3,8	8,73	9,00	3,0
Т.Е.	2014	б/р	6,6	6,9	0	9,3	9,3	0	1,90	1,92	-4,3	5,45	5,92	8,3	8,30	9,10	-2,2
Е.В.	2014	б/р	7,0	6,7	0	8,45	8,7	-2,6	2,07	2,15	2,9	5,93	6,04	1,7	9,60	9,43	-1,7

Примечание: T₁ – результат 1 измерения показателя физической подготовленности в сентябре; T₂ – результат 2 измерения показателя физической подготовленности в феврале; W – прирост результатов в %.

Следовательно, организм детей адекватно реагирует на нагрузку и хорошо поддается тренировочным воздействиям. Прирост результатов составил от 0,6 до 9,5 процентов. Так в беге 30м. прирост составил до 2%, в прыжках в длину с/м- от 2,4 до 9,5, в 3-м прыжке с/м –от 1,2 до 8,3, в метании ядра снизу вперед 0,9-5,9%, а в метании ядра спиной вперед

прирост составил 1,2-5,4%. Самый высокий прирост результатов наблюдается в прыжках в длину с/м, а самый низкий – в беге на 30 м.

1. Зданевич, А. А. Двигательные способности школьников и методика их развития : монография / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич ; под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест : БрГУ, 2020. – 296 с.

ЯГНИШ Е.В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – А. С. Голенко, канд. пед. наук, доцент

СООТНОШЕНИЕ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. В подготовке квалифицированных спортсменов в беге на средние дистанции важной составляющей является совершенствование применения тренировочных средств и методических приемов с учетом особенностей каждого спортсмена.

С учетом современных достижений в области спорта, многие компоненты, на которых опирается тренировочный процесс, достигли своего пика. На этом фоне возникла необходимость поиска дополнительных резервов для роста спортивных результатов за счет качественного улучшения тренировочного процесса.

Цель исследования: изучить роль и значение соотношения нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты исследования: Для подробного анализа тренировочного процесса и выявления годичных объемов основных средств нами был взят

тренировочный дневник спортсмена, из учебного пособия В. А. Сколова, специализирующего в беге на средние дистанции.

Анализ беговой нагрузки показывает, что общий годовой объем(ОГО) варьируется в пределах 3500-3700 км.

Согласно предоставленным данным, на долю восстановительного бега в общем годовом объеме приходится около 35 %.

Наибольший процент нагрузок выпадает на долю развивающих тренировок, что составляет 44,5 % от ОГО.

Тренировки, носящие экстенсивный характер, то есть повышающие возможность организма длительное время противостоять утомлению и где затраты силы не превышают 30-40 %, занимают около 12,5 %.

Нагрузки, выполняемые в субмаксимальном режиме работы, у спортсмена-«средневика» составляют 4,4 % от общего годового объема.

Доля нагрузок, выполняемых в максимальном режиме работы, составляет 2 %.

У спортсмена наблюдается двухцикловое планирование, состоящее из подготовительного и соревновательного периодов [1].

В подготовительных периодах (октябрь-декабрь и март-апрель) основной объем составляют нагрузки, направленные преимущественно на развитие аэробных возможностей организма. При достижении максимальных показателей – 10-11 % по отношению к общему объему, доля этих нагрузок уменьшается до 4-5 % с одновременным увеличением тренировок, где преобладает анаэробный компонент специальной выносливости от 2 % с достижением максимума до 18% в зимнем и летнем соревновательном сезоне (январь-февраль, июнь-август).

За этот период спортсмен принял участие в 17 соревнованиях. Динамика показанных результатов отображает то, что активный прирост результатов наблюдался в момент комплексного использования

субмаксимальных и максимальных тренировочных средств с активным восстановлением.

За счет грамотного построения тренировочного процесса спортсмен несколько раз переписывал личные достижения на дистанциях 800 и 1500 метров [2].

Так же стоит отметить, что динамика психофизической подготовленности в годичном цикле спортсменов на средние дистанции носит разнонаправленный характер, что в основном определяется особенностью приобретения спортивной формы в годичном цикле и отображает направленность тренировочного процесса в целом [3].

Вывод: На основании анализа литературных источников мы можем сделать вывод о том, что в круглогодичном тренировочном процессе предусматривается постепенный переход спортсмена к более высокому уровню тренированности; объем и интенсивность нагрузок, направленные на развитие выносливости, оптимально изменяются в различных ее параметрах в зависимости от времени года, этапа подготовки, календаря соревнований и индивидуальных особенностей спортсмена .

Таким образом, начиная работу по развитию и совершенствованию выносливости, необходимо придерживаться определенной логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а к снижению тренированности.

1. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с.

2. Методика тренировки в легкой атлетике: Учеб. Пособие / Под общ. Ред. В. А. Сколова и др.- Мн.: Полымя, 1994. – 504 с.

Секция 3
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. СОВРЕМЕННЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ, ЛФК
И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

БАЛАКЕР Д. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – О. М. Клос, старший преподаватель,

ЭТИОЛОГИЯ И ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО
ПАРАЛИЧА

Введение. В современных условиях отмечается увеличение частоты рождения детей с врожденными физическими аномалиями, дефектами интеллекта, тяжелыми инвалидизирующими заболеваниями. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в среднем 10% всего населения земного шара составляют инвалиды, из которых 150 млн. – дети. В структуре детской инвалидности лидирующее положение (от 30% до 70%) занимает детский церебральный паралич (ДЦП) – заболевание, приводящее к ранней инвалидизации. В развитых странах его частота составляет 2,5–5,9 на 1000 родившихся [1].

В соответствии с существующими представлениями ДЦП – заболевание полиэтиологическое, выделено около 300 факторов, существенно повышающих риск развития данного заболевания. Однако наличие в анамнезе того или иного фактора риска, далеко не всегда означает, что именно этот фактор и явился «последней каплей» в развитии патологии. Вышесказанное требует более глубокого анализа проблемы с целью выявления ведущего фактора, действие которого и предопределяет исход в ДЦП.

Цель работы – анализ этиологии и патогенетических механизмов возникновения ДЦП.

Методы исследования: Анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. ДЦП – заболевание, объединяющее группу этиологически и патогенетически гетерогенных резидуально-органических синдромов, являющихся следствием поражения головного мозга в перинатальном периоде с поражением двигательного пирамидного пути. В 57% случаев заболевание является врожденным, в 40% – обусловлено патологическими родами и только у 3% заболевших детей оно связано с черепно-мозговой травмой, инфекционными заболеваниями, другими патологическими состояниями, развившимися уже после родов [2].

Основной характерной чертой ДЦП является нарушение развития психомоторных функций ребенка, вместе с тем двигательные расстройства проявляются в виде параличей, парезов, нарушения координации движений.

Этиология ДЦП разнообразна: инфекционные, соматические и эндокринные заболевания матери, токсикозы беременности, патология пуповины и плаценты, аномалии родовой деятельности, акушерские операции, иммунологическая несовместимость крови матери и плода.

По мнению ряда авторов (Бадалян Л.О., Гросс Н.А, Семенова К.А), ДЦП обусловлен внутриутробной патологией до 95%, остальные повреждения мозга ребёнка возникающие во время родов вследствие асфиксии и внутрочерепных кровоизлияний накладываются на имеющиеся явления дизонтоэмбриогенеза. Инфекционные заболевания, интоксикации, черепно-мозговые травмы в постнатальный период также могут вызвать ухудшение состояния ребёнка. В итоге заболевание ДЦП происходит в

течение трёх периодов жизни ребёнка: внутриутробного, во время родов и после родов.

Соотношение пренатальных и перинатальных факторов поражения мозга при ДЦП, по мнению различных авторов, колеблется: дородовые формы церебрального паралича варьируют от 35 до 60%, интранатальные – от 27 до 54%, постнатальные – от 6 до 25%. Тем не менее, в каждом третьем случае причину церебрального паралича установить не удастся. Поэтому, остается недостаточно изученным вопрос о влиянии этиологического фактора на характер последующих двигательных и психических нарушений при ДЦП [2].

Причинами болезни, которые приводят к развитию клиники детского церебрального паралича, являются следующие патологические процессы [1,2]: нарушение развития структур головного мозга; хронический недостаток кислорода (гипоксия, ишемия) в период внутриутробного развития и родов; внутриутробные инфекции (наиболее часто вызванные вирусами герпеса); различные варианты несовместимости крови матери и плода (например, резус-конфликт) с формированием гемолитической болезни новорожденных; травма структур головного мозга в период внутриутробного развития и родов; инфекционные поражения головного мозга в раннем младенческом возрасте; токсические повреждения структур головного мозга (например, отравление солями тяжелых металлов); неправильная тактика ведения родов.

Выводы. Таким образом, ДЦП отличается большим разнообразием этиологических и клинических проявлений, сопутствующих симптомов, тяжести двигательных и психических нарушений, степени компенсации, причин, вызвавших заболевание. Обобщая вышесказанное, следует констатировать, что ДЦП основно возникает из-за повреждения или

нарушения развития головного мозга, произошедшего в период внутриутробного развития или в раннем возрасте.

1. Бадалян, Л.О. Невропатология / Л.О. Бадалян. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 384 с.

2. Blasco, P.A. Pathology of cerebral palsy / P.A. Blasco // The diplegic child (Ed. M.D. Sussman). 1997. – P. 3-20.

БАРАНОВСКАЯ В. В.

Гродно, УО «ГрГУ имени Янки Купалы»

Научный руководитель – О. Л. Юраго, маг. пед. наук ст.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ

Введение. Железодефицитная анемия является паталогическим состоянием, характеризующимся уменьшением общего количества гемоглобина и нарушением его синтеза. Спорт может оказаться как благотворным, так и противопоказанным при анемии в зависимости от ее типа, тяжести и общего состояния здоровья человека [1].

В данной статье рассматриваются как полезные виды физической активности при данном заболевании, так и нежелательные, которые следует ограничить. Помимо прочего, будут даны основные рекомендации по занятиям спортом при анемии, а также практические советы для тех, кто стремится поддерживать активный образ жизни в условиях данного заболевания.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы, определить оптимальные комплексы упражнений для больных железодефицитной анемией.

Методы исследования. В работе применялись такие методы как обработка и анализ имеющихся источников.

Результаты и их обсуждение. Благодаря полученной в ходе исследования информации, можно сказать, что при анемии рекомендуется избегать видов спорта и упражнений, которые могут увеличить риск травм и усилить симптомы анемии, такие как головокружение, усталость, слабость и прочее. Занятия силовыми тренировками, а также высокоинтенсивные упражнения, могут привести к нежелательной нагрузке на сердце и мышцы. При низком уровне гемоглобина, ткани не получают необходимое количество кислорода, что может привести к плохому самочувствию.

В целом, при занятиях спортом с анемией, стоит намного внимательнее относиться к здоровью и немедленно прекращать тренировку при усугублении самочувствия.

При анемии нужно выбирать умеренные формы физической активности, которые не усилят симптомы заболевания и не приведут к излишней утомляемости. К рекомендованным видам спорта можно отнести следующее.

Аэробные упражнения средней интенсивности. Они включают в себя ходьбу, езду на велосипеде, плавание. Плавание является формой упражнений, дающей возможность работать со всеми группами мышц, не нагружая суставы. Это может быть особенно полезно при анемии. Ходьба также является отличной формой умеренной аэробной активности, которая способствует улучшению кровообращения и укреплению сердечно-сосудистой системы. Интенсивность велосипедных тренировок может быть регулируемой, что также является отличным способом улучшить общую физическую форму без излишней нагрузки.

Данные занятия спортом идеально подходят для развития мышечной силы и выносливости без сверх нагрузки на сердце и мышцы. Помимо прочего, они помогают улучшить баланс и координацию.

Йога. Она сочетает в себе упражнения для тела и дыхания, что может помочь улучшить кровообращение, снять напряжение и уменьшить уровень стресса.

Пилатес. Это форма упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение гибкости и координации. Пилатес также способствует улучшению дыхательной функции и общего самочувствия [2].

Выводы. Занятия спортом при железодефицитной анемии способны как улучшить общее самочувствие, так и усугубить. С данным заболеванием можно и нужно заниматься спортом, но без усиленных физических нагрузок и соблюдая осторожность при выполнении упражнений.

1. Ваш путеводитель по анемии // Медицинский обзор [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://www.healthline.com/health/anemia-exercise#mind-body>. – Дата доступа: 15.03.2024.

2. Упражнения. Зачем заниматься спортом? // Забота о себе [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://www.aamds.org/health-wellness/caring-yourself/exercise>. – Дата доступа: 10.03.2024.

БУБЕН Р. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – М. В. Головач, канд. биол. наук, доцент

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Введение. В современном мире травматические повреждения опорно-двигательного аппарата становятся все более распространенными, в особенности среди лиц, находящихся в специальных медицинских группах. Эти группы включают в себя людей с ограниченными

физическими возможностями, таких как инвалиды и лица с ограниченными двигательными способностями. В таких случаях лечение травматических повреждений становится особенно важным, и одним из ключевых методов восстановления становится применение лечебной физической культуры и лечебного массажа.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы, определить оптимальный набор лечебных упражнений и лечебного массажа при повреждениях опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования. В работе применялись такие методы как обработка и анализ имеющихся источников.

Важно отметить, что применение лечебной физической культуры и лечебного массажа требует профессионального подхода и наблюдения со стороны квалифицированных специалистов. Каждый пациент из специальных медицинских групп имеет свои уникальные особенности и ограничения, которые необходимо учитывать при разработке программы лечения. Кроме того, важно проводить регулярное обследование и мониторинг состояния пациентов, чтобы корректировать программу лечения в соответствии с их изменяющимся состоянием. Это поможет предотвратить возможные осложнения и обеспечить оптимальные результаты восстановления [1-4].

Результаты и их обсуждение. Лечебная физическая культура (ЛФК) и лечебный массаж играют важную роль в реабилитации при травматических повреждениях опорно-двигательного аппарата. В специальных медицинских группах эти методы применяются с учетом индивидуальных особенностей пациентов и характера их травм. Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой систему упражнений, направленных на восстановление и укрепление функций опорно-двигательного аппарата. Для лиц в специальных медицинских группах

ЛФК адаптируется под их особенности и потребности. Она может включать в себя упражнения на растяжение мышц, укрепление суставов, развитие координации движений и улучшение равновесия. Применение ЛФК в комплексе с другими методами лечения помогает ускорить процесс восстановления и улучшить качество жизни пациентов. Упражнения для восстановления двигательных функций: назначаются упражнения, направленные на укрепление мышц, улучшение координации движений и восстановление подвижности суставов.

Физиотерапия включает в себя применение различных физических факторов (электрические токи, ультразвук, лазерное лечение и др.), которые способствуют уменьшению боли, улучшению кровообращения и ускорению процесса регенерации тканей.

Одним из дополнительных методов восстановления является лечебный массаж. Массаж способствует улучшению кровообращения, расслаблению мышц, уменьшению отечности и боли. В случае травматических повреждений он может помочь в уменьшении спазмов мышц, восстановлении подвижности суставов и улучшении общего состояния тканей. Как и ЛФК, лечебный массаж может быть адаптирован под конкретные потребности пациентов из специальных медицинских групп. Массаж может использоваться как самостоятельный метод реабилитации или в комбинации с ЛФК. Он помогает расслабить мышцы, улучшить кровообращение, снять отёчность и ускорить процесс заживления тканей.

Лечебный массаж направлен на: улучшение кровообращения в области повреждения; расслабление и уменьшение мышечных спазмов; улучшение тонуса мышц; разглаживание и уменьшение образования рубцовых тканей.

Используются различные техники массажа в зависимости от характера травмы и индивидуальных особенностей пациента, такие как классический массаж, точечный массаж, лимфодренажный массаж и др.

Важно учитывать характер травмы, степень её тяжести, возраст и общее состояние пациента при назначении ЛФК и массажа. Реабилитационная программа должна быть индивидуально адаптирована под каждого конкретного пациента с учетом его потребностей и возможностей.

Специальные медицинские группы: в них обычно работают специалисты – врачи-реабилитологи, физиотерапевты, массажисты, которые подбирают оптимальные методы и режимы лечения для каждого пациента.

Выводы. Комбинация ЛФК и лечебного массажа в специальных медицинских группах играет ключевую роль в восстановлении функций опорно-двигательного аппарата после травматических повреждений, помогая пациентам вернуться к активной и полноценной жизни. Однако, для достижения оптимальных результатов необходимо индивидуальный подход и профессиональное вмешательство со стороны медицинских специалистов.

1. Максимов, М. Л. Современные подходы к терапии болевого синдрома // РМЖ. – 2013. № 34. – С. 1734-1736.

2. Федотов, А. Л. Современное состояние вопроса оказания помощи пациентам с переломами и переломовывихами в голеностопном суставе / А. Л. Федотов, Ю. А. Безгодков, Т. Н. Воронцова // Вестник хирургии им. И.И. Грекова. – 2014. № 3. – С. 107-110.

3. Фролова, С. М. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // Наука-2020. 2018. №7 (23). – С. 11-17.

БОРИСЕВИЧ А.Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – О. М. Клос, магистр пед. наук

ПРОИЗВОЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. В последнее время тема дефицита двигательной активности приобретает всё большую актуальность. Это относится и к детям младшего школьного возраста. Широко известно, что современные школьники, в своём большинстве, имеют невысокий уровень здоровья, недостаточно физически и умственно развиты. Всё чаще встает тема «чумы XXI века» гиподинамии, вследствие которой дети страдают от таких проблем, как избыточный вес, развитие хронических заболеваний, отклонения в физическом и функциональном развитии, снижение умственной работоспособности, пониженная самооценка, а также недостаточное социальное взаимодействие.

Многочисленные исследования подтверждают, что все вышеописанные проблемы напрямую связаны с уровнем двигательной активности детей, которая играет незаменимую роль в жизни каждого человека. С помощью движения ребенок познает мир, формирует свои ощущения, восприятие, ориентировку, пространственно-временные шкалы, эмоционально-волевую сферу. Именно в младшем возрасте происходит закладка уровня здоровья, развитие основных функций и систем организма, и двигательная активность играет в этом основополагающую роль [1].

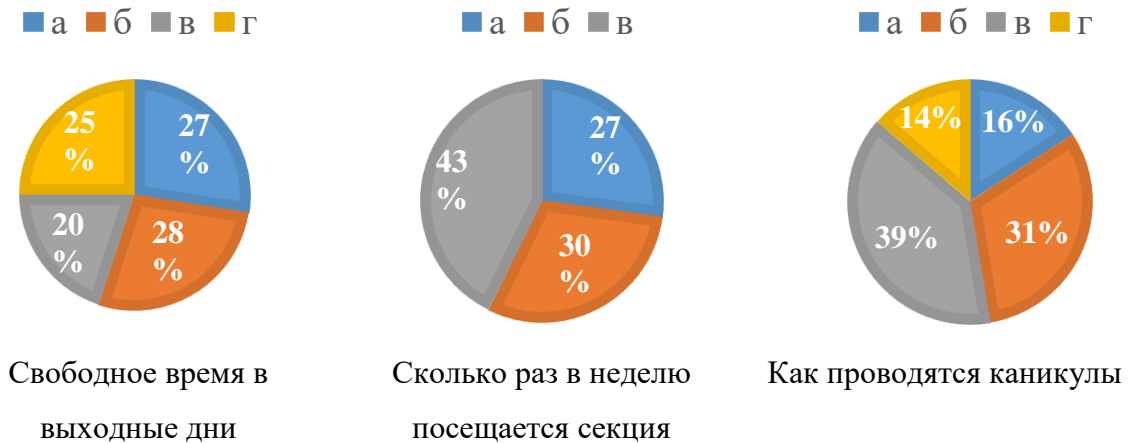
Цель работы - определить особенности произвольной двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, наблюдение, анкетирование и методы математической статистики.

Определение уровня произвольной двигательной активности в младшем школьном возрасте проводилось с использованием анкеты, вопросы которой касались различных компонентов двигательной активности в режиме дня школьников. В анкетировании приняли участие школьники 3-х классов ГУО «Средняя школа №27 г. Бреста» (n=40).

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования отображены на рисунках 1-6. В результате проведенного анкетирования были получены следующие варианты ответов.

На вопрос Как вы проводите свободное время в выходные дни? 28% школьников ответили, что занимаются физической культурой (вариант Б), 27% оказывают помощь по дому (вариант А), 25% проводят время за интернетом (вариант Г), 20% смотрят телепередачи (вариант В) (рис.1).



На вопрос Сколько раз в неделю вы посещаете секцию? учащиеся 3-х классов ответили, что 43% не посещают секции (вариант В), 30% 3-4 раза в неделю (вариант Б), 27% 1-2 раза в неделю (вариант А) (рис.2).

На вопрос Как проводятся каникулы? 39% школьников ответили, что они остаются дома (вариант В), 31% уезжают в деревню на каникулы

(вариант Б), 16% отдыхают в лагерях, на море или в санатории (вариант А), 14% посещают спортивные секции (вариант Г) (рис.3).



На вопрос Делаете ли вы каждое утро утреннюю зарядку? 60% учащихся 3-х классов ответили, что иногда выполняют утреннюю гимнастику (вариант Б), 23% не выполняют (вариант В) и 17% выполняют каждый день (вариант А) (рис.4).

На вопрос Как вы добираетесь из дома в школу со школы домой ? 75% школьников ответила, что пешком (вариант Б), а 25% добираются на автобусе (вариант А) (рис.6).

На вопрос Какие регулярные виды двигательной активности вы чаще всего используете? 48% школьников ответили ходьба пешком на учёбу и обратно (вариант Б), 26% занимаются в спортивных секциях(вариант Г), 19% прогулки в свободное время (вариант В) и 7% оздоровительный бег (вариант А) (рис.5).

Выводы. По результатам проведённого анкетирования можно сделать вывод, что у детей младшего школьного возраста в режиме дня присутствуют разные формы произвольной двигательной активности во время учебного года. Так же можно отметить, что большой процент детей из нашей выборки ведет активный отдых во время выходных и каникул.

Из результатов анкетирования также можно сделать вывод, что учащиеся в целом предпочитают активно проводить свое свободное время. Физическая культура, занятия спортом и утренняя зарядка занимают важное место в их жизни. Это говорит о том, что молодое поколение осознает важность здорового образа жизни и стремится к активному образу жизни. Также стоит отметить, что значительная часть респондентов не посещает спортивные секции. Возможно, это связано с отсутствием интереса или возможностей. В таком случае можно порекомендовать школьникам обратить внимания на разнообразные спортивные мероприятия, которые могут помочь им развить физическую активность.

В целом, результаты анкетирования показывают, что большинство школьников активно проводят свое время, заботясь о своем здоровье и физической форме. Однако можно также обратить внимание на увеличение количества занятий спортом и улучшение питания для достижения более здорового образа жизни.

1. Зареченский, А. Б. Двигательная активность школьников / А. Б. Зареченский // Евразийский научный журнал. – №. 12, 2015, С. 15-16.

БОРИСЕВИЧ А.Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – О. М. Клос, магистр пед. наук

ДИНАМИКА ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ 11-Х КЛАССОВ

Введение. Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является двигательная активность, или движение. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась тесная связь

между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка. Однако, в последние годы, в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин, у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность [1].

Также важно отметить влияние социокультурных факторов на динамику двигательной активности школьников старших классов. Например, доступность спортивных объектов, наличие квалифицированных тренеров, поддержка со стороны родителей и образовательных учреждений – все это может повлиять на уровень фото и интерес школьников к занятиям спортом.

В целом, динамика двигательной активности школьников старших классов является важным аспектом их здоровья и общего развития. Поэтому необходимо поощрять школьников к занятиям спортом, создавать условия для разностороннего развития и поддерживать интерес к физической активности на протяжении всего учебного процесса.

Цель работы – определить динамику ежедневной двигательной активности школьниц 11-х классов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, наблюдение, тестирование и методы математической статистики. В исследовании приняли девушки в возрасте 16-17 лет «Средней школы №27

г. Бреста имени Героя Советского Союза И.П. Барсукова» (n=10). С помощью метода шагометрии было определено количество шагов, совершаемых учащимися в течение суток на протяжении недели.

Результаты и их обсуждение. Определение динамики ежедневной двигательной активности школьников 11-х классов проводилось посредством заполнения таблицы каждый день. Ниже приведены результаты.

Среднее количество шагов у учениц 11 классов составляет 10055. При этом среднее количество шагов у учениц 11 классов в дни с занятиями физкультурой составляет 11164, а диапазон количества шагов в эти дни колеблется от 8278 до 17213.

Среднее количество шагов в дни с прогулкой составляет 13329, а диапазон количества шагов в эти дни от 10789 до 16113.

Среднее количество шагов в дни с физкультурой и прогулкой составляет 12246, а диапазон количества шагов в эти дни от 9533 до 16663.

Среднее количество шагов в выходные дни составляет 5087, а диапазон количества шагов в эти дни от 2053 до 10486.

Выводы. Анализ полученных данных позволяет сделать несколько важных выводов о двигательной активности школьников 11-х классов. Во-первых, среднее количество шагов в течение суток составляет 10055, что, вероятно, соответствует рекомендуемому уровню физической активности для подростков. Однако, данные также показывают, что в дни, когда проводятся физкультурные занятия, количество шагов увеличивается до 11164, что свидетельствует о положительном влиянии участия в физических упражнениях на общую активность.

Во-вторых, присутствие прогулки также положительно сказывается на объеме двигательной активности школьников. Среднее количество шагов в дни, когда проводится прогулка, составляет 13329, что значительно

превышает средний показатель за неделю. Это говорит о важности включения прогулок в повседневный двигательный режим для поддержания оптимального уровня физической активности.

Наконец, комбинированное присутствие как физкультурных занятий, так и прогулок также существенно увеличивает количество шагов в течение дня. Среднее значение в этом случае составляет 12246, что свидетельствует о синергетическом эффекте от сочетания различных форм физической активности. Таким образом, на основании представленных данных можно утверждать, что разнообразие и регулярность физических упражнений играют ключевую роль в поддержании здоровья и оптимального уровня двигательной активности у подростков.

1. Основы гигиены детей и подростков: учеб. пособие / Т.С. Борисова, Н.В. Бобок, М. М. Солтан [и др.] ; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск : Новое знание, 2018. – 390 с.

ВАЖИНСКАЯ В. С.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – О. М. Клос, магистр пед. наук

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ СШ № 27 Г. БРЕСТА)

Введение. Двигательная активность играет важную роль в жизни детей старшего школьного возраста. В этом возрасте ребята уже обладают более развитой моторикой и координацией движений, поэтому им необходимы более сложные и разнообразные виды физической активности.

Одной из особенностей двигательной активности подростков является их стремление к самовыражению и самореализации через спорт и

физические занятия. Многие подростки выбирают для себя определенный вид спорта, в котором они могут проявить свои способности и достичь успеха.

Другой особенностью двигательной активности детей старшего школьного возраста является их повышенный интерес к социальным аспектам физической активности. Они предпочитают заниматься спортом в компании друзей или в рамках командных игр, что способствует развитию коллективного духа и умений работы в команде. Важно отметить, что двигательная активность в подростковом возрасте играет значимую роль в формировании здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом не только укрепляют физическое здоровье подростков, но и способствуют формированию устойчивых навыков здорового образа жизни на долгие годы.

Снижение двигательной активности в последние годы, является наиболее значимой проблемой, встречающейся среди подрастающего поколения. На фоне недостатка физической активности возникает ряд проблем, которые в свою очередь негативно сказываются на растущем организме прежде всего на его умственной и эмоциональной сферах.

Цель работы - определить особенности двигательной активности детей старшего школьного возраста.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, наблюдение, анкетирование (анкета «Двигательная активность») и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Из проведенного анкетирования можно сделать ряд выводов.

Во-первых, большинство школьников, отвечавших на вопрос о своем возрасте, указали вариант 17 лет. Это говорит о том, что данная возрастная

категория преобладает среди учащихся 11-х классов. Вторым по популярности возрастом оказался 16 лет.

По вопросу о поле, большинство школьников выбрали мужской пол. Вероятно, это связано с тем, что в данной школе преобладает мужское население, либо же мальчики более активно отвечают на анкеты.

Полученные результаты анкетирования предоставляют интересное представление о том, как школьники проводят свое свободное время и занимаются спортом.

Большинство школьников предпочитают гулять с друзьями, что свидетельствует об их социальной активности. Это говорит о том, что социальные контакты и общение для школьников играют важную роль.

Спорт занимает второе место по популярности среди школьников. Важно отметить, что доля занимающихся спортом среди опрошенных не так велика, как можно было бы ожидать. Только 16% респондентов занимаются спортом, что может указывать на невысокий интерес к этой активности.

Когда речь идет о посещении спортивных секций, большинство учащихся 11-х классов отметили, что не посещают их. В то же время, более чем 40% опрошенных все же участвуют в спортивных мероприятиях. Это может свидетельствовать о том, что среди школьников существует разнообразие интересов и предпочтений.

Ответы на вопрос о выполнении утренней гимнастики показали, что значительное большинство школьников не уделяют этому внимание. Вместе с тем, те, кто все же занимается утренней зарядкой, составляют небольшую часть опрошенных.

Интересно, что большинство учащихся предпочитают ходить пешком как из дома в школу, так и после учебы. Это может свидетельствовать об их заботе о здоровье и физической активности. В

целом, результаты анкетирования позволяют нам лучше понять предпочтения школьников и их отношение к спорту и физической активности.

Выводы. По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что у детей старшего школьного возраста умеренная двигательная активность. Большая часть учащихся не занимается спортом, но за счет частых и активных прогулок повышается их двигательная активность.

В целом, результаты анкетирования позволяют сделать предположения о предпочтениях и увлечениях учащихся 11-х классов данной школы. Понимание этих предпочтений может помочь организовать социокультурную работу в школе более эффективно и учитывать интересы учащихся при планировании дополнительных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

ВОРОНА Е. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Введение. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Студентам необходимо быть подготовленными и закаленными к различным физическим нагрузкам. Те студенты, которые имеют небольшие отклонения в физическом состоянии имеют право заниматься физической культурой по специальным программам.

Для реализации этого права в учебных заведениях составляются планы физической подготовки для студентов, имеющих определенные

заболевания. Лечебная физическая культура – это метод, применяемый в целях профилактики, реабилитации и лечения заболевания. Высшие учебные заведения предусматривают специально разработанную программу занятий для студентов с ограничениями по здоровью.

Цель работ – определить роль и значение лечебной физической культуры в жизни студентов, получающих образование в высших учебных заведениях.

Методы исследования. В работе применялись дедукция, анализ, синтез, а также анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что заниматься по программе лечебной физической культуры могут заниматься студенты, имеющие нарушения работы сердца, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания суставов и костей, нарушение обмена веществ и некоторые другие.

Среди студентов Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина было проведено анкетирование, которое позволило сделать некоторые выводы. В анкетировании участвовало 70 человек в возрасте от 17 лет до 21 года. По программе лечебной физической культуры занимается 11,5 % опрошенных, которые занимаются по программам лечебной физической культуры в связи с: 50 % – проблемами со зрением; 37,5 % – проблемами с сердцем, сердечно-сосудистой системой; 12,5 % – нарушением обмена веществ.

Результаты проведенного анкетирования имеют значения при выборе вида программы лечебной физической культуры для конкретного студента. Программы лечебной физической культуры имеют много видов и форм. Они должны подбираться индивидуально для каждого студента, обращая внимание на его диагноз.

Самыми эффективными являются лечебная гимнастика, лечебная ходьба и игры, а также плавание и водные упражнения. Такие физические упражнения направлены на развитие и поддержание у студентов мышечной активности и укрепление эмоционального состояния [1, с. 9].

При составлении учебных программ лечебной физической культуры, необходимо учитывать такие факторы, как анатомические показатели организма студента, степень активности тренировок, гендерную принадлежность, возрастные особенности, наличие или отсутствие хронических заболеваний, уровень физического воспитания.

На преподавателей высших учебных заведений возлагается ответственность по ознакомлению студентов с данным видом физической культуры. Это имеет важное значение, так как в подростковом и юношеском возрасте развиваются и укрепляются мышцы, кости, нервная система и другие органы.

Если на данных этапах, человек, имеющий отклонения в физическом состоянии не соблюдает специальную лечебную физическую культуру, то, к сожалению, в зрелом возрасте ему будет сложно укрепить свое здоровье.

Основными задачами лечебной физической культуры, которые стоят перед преподавателя высших учебных заведений является помочь студентам адаптироваться к выполнению физических упражнений; объяснить, что занятия спортом способствуют улучшению состояния здоровья и укреплению иммунитета; воспитать у студентов потребность к занятиям физической культуры [2, с. 9].

Студентам важно уделять внимание не только занятиям с преподавателем, но и заниматься самостоятельно. Эффект от физических упражнений можно получить только при интенсивном и регулярном занятии лечебной физической культурой.

Лечебная физическая культура в высших учебных заведениях играет важную роль и имеет множество достоинств. С помощью лечебной физической культуры укрепляются мышцы, кости и нервная система, улучшается кровообращение и многое другое.

Выводы. Таким образом, лечебная физическая культура является неотъемлемой частью профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Уделяя ей особое внимание, студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях могут изменить свое физическое и эмоциональное состояние, что является важной составляющей в процессе получения высшего образования.

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / Е. В. Токарь. – Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2018. – 76 с.

2. Петрище, И. П. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. пособие / И. П. Петрище. – Орел : ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2013. – 242 с.

ГНАПОВСКАЯ В. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

**ПРИЗНАКИ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ У МОЛОДОГО
ПОКОЛЕНИЯ**

Введение. Деменция представляет собой приобретенное заболевание, при котором ухудшается память, внимание и другие когнитивные функции, а также затрудняется повседневная активность и снижается качество жизни. К когнитивным функциям относятся память, внимание, мышление, психомоторная координация, речь, узнавание, счет, ориентация, контроль высшей психической деятельности. [1, с. 386]. Деменции предшествуют когнитивные расстройства, которые проявляются в снижении определенных мыслительных функций по сравнению с индивидуальной нормой. Данная патология делится на 3 стадии – ранняя,

средняя и поздняя. Ранняя стадия характеризуется забывчивостью, нарушением способности к ориентации в знакомой местности, потерей счета времени. На средней стадии деменции появляется нарушение ориентации в хорошо знакомом месте, возникают значительные трудности в общении, уходе за собой, а также потеря памяти относительно недавних событий. Для поздней стадии свойственно возрастание зависимости от помощи из-за потери ориентации в пространстве и времени, сложности в узнавании близких людей, затруднения в передвижении и серьезные отклонения в поведении, включая агрессивность [2, с. 226]. Деменция – заболевание, которое характерно людям пожилого и старческого возраста (от 60 лет), но с каждым годом число молодых пациентов увеличивается.

Цель работы – выявить с помощью тестирования наличие нарушения когнитивных функций у группы людей до 25 лет с разным уровнем интеллекта и развития.

Методы исследования. Для оценки когнитивных функций были использованы три теста. Первый тест для оценки кратковременной памяти, в ходе которого участникам нужно было запомнить 5 произнесенных слов. Во втором тесте предлагалось нарисовать часы и поставить определенное время на них. И третий тест на речевую активность, суть которого заключается в том, чтобы за 1 минуту назвать как можно больше растений или животных или слов, начинающихся на определенную букву. Во всех трех тестах приняли участие 15 человек. Тестирование проходило следующим образом: испытуемый должен повторить 5 слов, а затем приступить к тесту рисования часов, после которого он должен повторить те же слова. Затем проводится тест на речевую активность. За первые два теста максимальный балл, который состоит из 10 баллов за тест рисования часов и 5 баллов за запоминание 5 слов, равняется 15. Меньше 14 уже не считается нормой. Порогом для диагностики последнего теста является: за

1 минуту назвать от 12 до 15 растений или животных и от 10 до 16 слов, начинающихся на определенную букву.

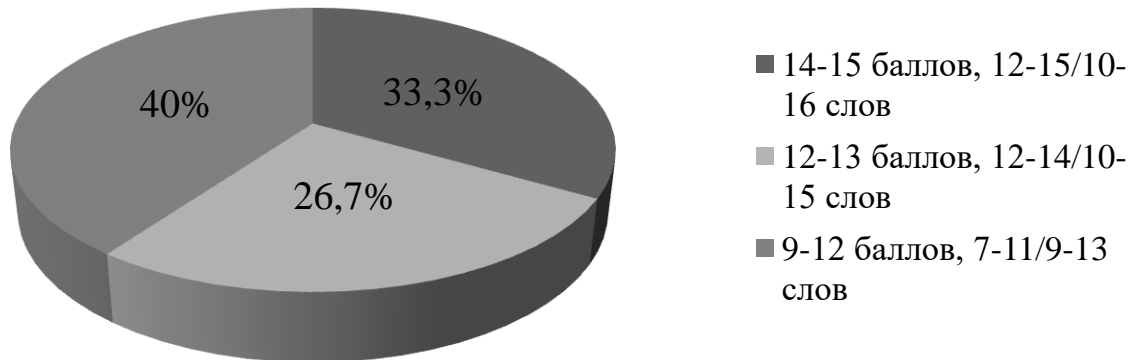


Рисунок – Процентное соотношение полученных результатов

Результаты и их обсуждение. В ходе проведения эксперимента были получены следующие данные: респондентов, набравших норму во всех трех тестах, оказалось 33,3% от группы людей прошедших диагностику. При этом были испытуемые, которые по обоим тестам набрали меньше нормы. Количество данных участников эксперимента составило 40%. Именно этим людям стоит обратиться к специалистам для исключения соматической патологии. Вместе с тем число испытуемых, которые набрали 12-13 баллов в первых двух тестах, что нормой не является, но слов для последнего опроса они назвали достаточно, составило 26,7%. Их результаты нельзя отнести в категорию нормы, но и к серьезной патологии данный случай не относится.

Выводы. На основе полученных данных можно сделать вывод, что достаточно большая часть молодых людей подвержены риску развития деменции. В связи с этим уже в таком возрасте стоит больше времени уделять своему здоровью и проводить различные мероприятия по профилактике патологии. Молодому поколению следует больше заниматься спортом, следить за режимом сна, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, отказаться от вредных привычек. Одновременно с

этим необходимо тренировать мозговую деятельность, а именно, решать разного рода головоломки, ребусы, изучать новые языки. Все это, так или иначе, снизит риск развития деменции, как для людей пожилого возраста, так и для молодежи.

1. Лурия, А. Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга / А. Р. Лурия. – Издательство Московского Университета, 1962. – 431 с.

2. Гаврилова С. И. Фармакотерапия болезни Альцгеймера / С. И. Гаврилова. – М., 2003. – 319 с.

ГОЛОВЕЙ С. П.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – В. И. Домбровский, канд. пед. наук, доцент

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Введение. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. На их большое значение для борьбы с болезнями и продления жизни указывали многие поколения греческих врачей и философов в своих произведениях и высказываниях. Занятие физическими упражнениями является очень сильным средством изменения физического и психологического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека [1, с. 26].

Коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела. При занятиях физической культурой излишки жировой ткани расходуются для выработки необходимого количества энергии при выполнении упражнений. Следует отметить, что наряду с выполнением физических упражнений для коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей важное значение имеет режим питания, учебной и трудовой деятельности, отдыха и сна. При коррекции телосложения ликвидируются отклонения в осанке.

Необходимо также учитывать, что наилучшие результаты при коррекции телосложения средствами физической культуры могут быть достигнуты в детском и подростковом возрасте [2, с. 68].

Цель работы – определить средства физического воспитания, используемые студентами с целью коррекции телосложения.

Методы исследования: обзор литературы, опрос, анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка материалов.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось среди студентов 2 курса физико-математического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» с 10 по 20 февраля 2024 года (юноши, девушки). Полученные результаты показали, что 40 % опрошенных студентов выполняют физические упражнения для коррекции телосложения. Как показали исследование, для увеличения мышечной массы используется атлетическая гимнастика (23% респондентов). Для снижения мышечной массы занимающиеся используют ходьбу и бег (27%). Также для снижения веса часто используются игровые виды спорта (волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон и др. (35%). 15 % исследуемых с целью коррекции телосложения используют другие средства физического воспитания.

Выводы. На основании нашего исследования мы пришли к выводу, что наиболее часто с целью корректировки телосложения студенты используют ходьбу, бег, атлетическую гимнастику, игровые виды спорта. Установили, что определённый тип телосложения во многом определяется генетической наследственностью. Однако при наличии мотивации можно скорректировать некоторые особенности телосложения.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич, С. А. Кузнецов. – М. : Гардарики, 2017. – 105 с.
2. Попов, С. Н. Лечебная физическая физкультура / С. Н. Попов, А. Н. Гуров. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 97 с.

ГУЛИЧ Я. Д.

Гродно, УО «ГрГУ имени Я. Купалы»

Научный руководитель – О. Л. Юраго, маг. пед. наук

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДИЗАЙНЕРА

Введение. Профессиональный труд дизайнеров требует конкретных умений и навыков, позволяющих применять определенные технические приемы в рисунке, живописи, скульптуре. Для этого необходимы общая выносливость организма, тонкая координация двигательных действий и выносливость рук. Формирование этих способностей у дизайнеров неразрывно связано с занятиями по физической подготовке, в ходе которых происходит развитие координационных проявлений, являющихся основой для последующего формирования профессионально значимых

координационных способностей, что является основой для многих качеств дизайнеров.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы изучить, влияние физической культуры на состояние здоровья студента специальности мультидизайн.

Методы исследования. На основе имеющихся источников и научной литературы оценивается распределение различных видов болей, которые регулярно испытывают дизайнеры в процессе работы.

Результаты и их обсуждение. В процессе работы дизайнера участвуют в основном верхние конечности, осуществляются мелкие и точные движения кистями и пальцам рук. Представители данной профессии работают преимущественно сидя, с использованием компьютера, либо специальных инструментов – бумаги, планшетов, изобразительных средств и т.п.

Распределение различных видов болей, которые регулярно испытывают дизайнеры в процессе работы, отражены на диаграмме (рисунок 1). Очень часто дизайнеры страдают от болей в спине (29 %) и головных болей (17 %). Основная причина боли в спине и шее возникает от неправильного положения тела при работе. Головные боли в данном случае могут быть от двух причин – от перенапряжения мышц шеи и от перенапряжения глаз. Если пребывать в таком положении длительное время, возникнет застой в позвоночных артериях, что грозит нарушением кровоснабжения мозга. От этого возникают повышенная утомляемость и болевые ощущения. Почти половина дизайнеров (48 %) имеют проблемы с рабочей рукой – боли в плечевом, локтевом, лучезапястном суставе, в кистях рук [1].

Основой профилактики физических перегрузок и последствий, вызванных ими, является оптимизация условий труда. Важное значение имеет и физическая активность в течение дня.

Перерывы следует заполнять производственной гимнастикой, направленной на расслабление основных работающих мышц, проведение самомассажа рук.

Для благоприятной работоспособности человека как в дизайне, так и в любой сфере деятельности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, помогающая разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат.

Для профилактики и предотвращения профессиональных заболеваний рекомендована гигиеническая физическая культура, плавание, велосипедный спорт, ходьба, пилатес, лыжный спорт, силовые нагрузки для мышц рук и спины, туризм, спортивные игры, бадминтон, а также разработанные комплексы профессионально-прикладной физической культуры [2].

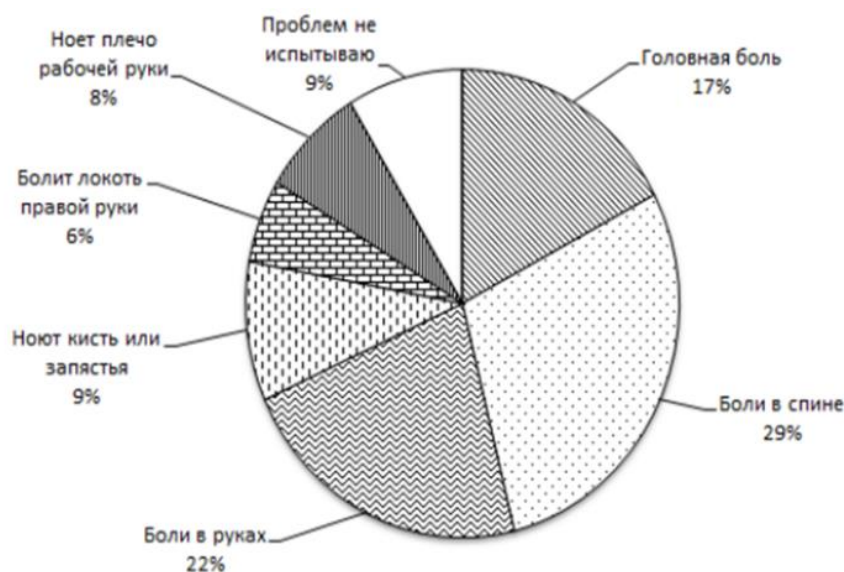


Рисунок 1 – Основные виды боли при выполнении работы графическими дизайнерами

Выводы. Таким образом, на основе изученных материалов можно сделать вывод о том, что занятие физкультурой на постоянной основе несет лишь положительные качества.

1. Анализ профессионально-важных качеств дизайнера. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2018/article/2018001593>. – Дата доступа: 12.03.2024.

2. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей / [под. ред. А. В. Сыроева, И. Е. Поповой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – 592 с.

ДЕМИЧЕВА А. И.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ГИПО- И ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИИ НА ЗАДЕРЖКУ ДЫХАНИЯ

Введение. Дыхательная система - это система которая обеспечивает полное соответствие между количеством кислорода, поступающего в кровь через легкие, и скоростью его потребления в тканях, а также соответствие между продукцией в тканях углекислого газа и количеством удаляемого из организма через легкие этого газа. Данная функция дыхательной системы достигается за счет приспособления (регуляции) объема легочной вентиляции к уровню метаболизма в организме. Адаптация механизмов дыхательной системы к процессам обмена веществ осуществляется с помощью центральной нервной системы. Начиная с продолговатого мозга до коры больших полушарий в адаптивную регуляцию включаются специализированные рецепторы, принимающие непосредственное участие в указанных регуляторных механизмах [1].

Регуляция вдоха и выдоха осуществляется дыхательным центром, который представлен совокупностью нервных клеток, расположенных в разных отделах центральной нервной системы. Дыхательный центр расположен в продолговатом мозге на дне четвертого желудочка, благодаря которому человек может ритмично дышать, изменять частоту и глубину дыхания. С помощью высших отделов нервной системы мы можем на какое-то время задержать дыхание в любой фазе [2]. Во время замедления дыхания в крови накапливается углекислый газ, что приводит к снижению содержания кислорода. Этот процесс вызывает возбуждение хеморецепторов сосудистых рефлексогенных зон и дыхательного центра продолговатого мозга, что в свою очередь приводит к возобновлению дыхания даже без участия воли человека. Реакция на углекислоту различна у всех людей, поэтому продолжительность задержки дыхания может различаться. Время задержки дыхания зависит от начального уровня углекислого газа в крови. Если перед замедлением дыхания провести частые и глубокие вдохи и выдохи (гипервентиляцию), то задержка будет дольше из-за вымывания углекислого газа. Необходимо больше времени, чтобы уровень углекислого газа достиг уровня, достаточного для возбуждения дыхательного центра. Наоборот, при ослабленном дыхании уровень углекислого газа в крови повышается, и возбуждение центра происходит быстрее.

Цель работы – установить влияния гипо- и гипервентиляции легких на длительность задержки дыхания у людей с целью оценки работы дыхательного центра организма человека.

Метод исследования. Эксперимент проводился в дневное время с использованием секундомера. В исследовании приняли участие люди разного возраста и пола. Испытуемые в положении сидя выполняли пробу Штанге. Для этого они по команде экспериментатора сделали глубокий

вдох и задержали дыхание на максимально возможное время. Экспериментатор по секундной стрелке секундомера проводил отсчет времени по секундам, громко сообщая его испытуемым. Благодаря этому каждый испытуемый определил свое индивидуальное время задержки дыхания. Экспериментатор записал полученные результаты в таблицу.

Если время задержки дыхания составило 60 с и более, то кардиореспираторный резерв организма оценивался на «отлично», если 50-59 с – на «хорошо», 40-49 с – на «удовлетворительно», менее 40 с – на «неудовлетворительно».

Результаты и их обсуждение. После возобновления дыхания у всех испытуемых была произведена гипервентиляция легких. Для этого испытуемые делали 20 глубоких и быстрых вдохов и выдохов. После этого тут же осуществляли задержку дыхания. Экспериментатором было зафиксировано индивидуальное время задержки дыхания каждого испытуемого, полученные результаты также были занесены в таблицу.

Таблица – Время задержки дыхания до и после гипервентиляции легких

Иниц. испытуемого	Время задержки дыхания		Кардиореспираторный резерв организма		Процентное соотношение, %
	до гипервентиляции, сек	после гипервентиляции, сек	до гипервентиляции	после гипервентиляции	
Ив.	50	67	хорошо	отлично	134
Пе.	65	92	отлично	отлично	142
Си.	43	64	удовл.	отлично	149
Ко.	48	61	удовл.	отлично	127
Де.	68	78	отлично	отлично	115
Ор.	72	81	отлично	отлично	113
Пу.	38	52	неудовл.	хорошо	137
Ва.	51	66	хорошо	отлично	129
Бо.	62	71	отлично	отлично	115
В.	69	81	отлично	отлично	117
За.	55	63	хорошо	отлично	115
Ка.	32	45	неудовл.	удовл.	141
Зу.	61	70	отлично	отлично	115
Са.	54	73	хорошо	отлично	135

Пу.	45	55	удовл.	хорошо	122
Во.	36	47	неудовл.	удовл.	131
Ту.	43	56	удовл.	хорошо	130
Жу.	66	83	отлично	отлично	126
Зи.	59	69	хорошо	отлично	117
Па.	41	52	удовл.	хорошо	127

Выводы. Сравнивая время задержки дыхания до и после гипервентиляции легких следует отметить, что после гипервентиляции легких время задержки дыхания увеличивается в среднем на 27%. Это обусловлено увеличением содержания кислорода, и как следствие уменьшением углекислого газа в крови.

1. Регуляция дыхания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://-meduniver.com/Medical/Physiology/435.html> MedUniver – Дата доступа: 08.04.2024

2. Физиология дыхания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> – Дата доступа : 08.04.2024.

ЕСЬКО В. С.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – И. Г. Роменко, маг. пед. наук

**ПОНИМАНИЕ СТУДЕНТАМИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
ЦЕННОСТИ ЗОЖ И РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ
ВУЗА В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Введение. Состояние здоровья молодежи является главным слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов высшей школы и формирование у них здорового образа жизни (ЗОЖ) сегодня имеет большое значение и является одним из перспективных направлений государственной политики в сфере образования.

Цель работы – раскрыть сущность понимания ценности ЗОЖ и специфику формирования культуры здоровья у студентов УВО.

Методы исследования: анализ отечественных и зарубежных источников, нормативно-правовых документов, локальных учебно-методических программ по проблеме, сравнение и обобщение научных данных.

Результаты и их обсуждение. ЗОЖ обладает широким положительным спектром влияния на различные стороны проявлений организма человека, поэтому высокий уровень здоровья является важным условием получения высшего образования [2]. Однако, в настоящее время наблюдается обратное, а именно ухудшение показателей здоровья студентов и массовое распространение нездорового образа жизни молодежи. Анализ научных исследований, посвященных здоровью студентов, свидетельствует о том, что за время обучения в вузе здоровье обучающихся не улучшается, а в ряде случаев ухудшается [3]. Как показывают социологические исследования, студенты не уделяют своему здоровью должного внимания, однако довольно уверенно ставят его на первые места в иерархии жизненных ценностей.

Проблема состояния здоровья студентов – неотъемлемая часть деятельности ВУЗа, задачей которого является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активность. Для сохранения здоровья студентов и формирования ценностного отношения к факторам ЗОЖ, необходима целенаправленная организация мероприятий на приобщение студенческой молодежи к здоровому образу жизни и формированию у них ответственного отношения к здоровью [1].

Опираясь на программы, направленные на формирование культуры ЗОЖ субъектов образовательного процесса университета, Устава

университета, личного опыта и практики в БрГУ им. А. С. Пушкина основными формами, способствующими формированию ЗОЖ у студентов, являются: обеспечение систематичности и непрерывности занятий физической культурой; проведение регулярных профосмотров обучающихся, обеспечение дифференцированного подхода к организации и проведению учебных занятий по физическому воспитанию с учетом групп здоровья; просветительская работа об особенностях функционирования, взаимосвязи физического и психологического здоровья человека; изучение социально-психологического климата в учебных группах; постоянно действующая информационно-пропагандистская система, направленная на мотивацию студентов к ЗОЖ; работа спортивных секций со скидкой для студентов; организация самостоятельных занятий студентов физической культурой в студгородках; проведение соревнований в рамках ВУЗа по основным видам спорта; участие обучающихся межвузовских, республиканских мероприятиях по тематике ЗОЖ (волонтерских проектах, акциях, флешмобах и др.); удовлетворение разнообразных интересов молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза; организация и проведение мероприятия, тренингов в области физической культуры [4,5,6,7]. Обучение студентов неспортивных специальностей принципам ЗОЖ также организуется в рамках таких учебных дисциплин как «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности человека», «Психология» и др.

Выводы. Таким образом, в настоящее время формирования культуры здоровья и ценностей ЗОЖ у студентов высшей школы является актуальной проблемой. Главная задача ВУЗов в этой проблеме заключается в активной популяризации ЗОЖ, создании необходимых условий для его развития и выявлении причин, препятствующих этому

процессу. Эффективное внедрение данных компонентов ЗОЖ четко прослеживается в воспитательной работе с молодежью БрГУ им. А. С. Пушкина.

1. Бессонова, Л. А. Роль ВУЗов в сохранении и поддержании здоровья студентов / Л. А. Бессонова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2022. – №1. – С. 12.

2. Глазина, Т.А. Основы здорового образа жизни студентов: методические рекомендации / Т. А. Глазина, С. А. Акимов, В. В. Смородин, – Оренбургский гос. университет. Оренбург: ОГУ, 2012 – 55с.

3. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи / Г. Ю. Козина // Автореф. на соискание степени канд. социол. наук. – Пенза, 2007. – 23 с.

4. Программа воспитания студенческой молодежи в учреждении образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» на 2016–2020 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.brsu.by>. – Дата доступа: 10.04.2024.

5. Программа развития студенческого спорта в БрГУ имени А. С. Пушкина (на 2018–2020 гг.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.brsu.by>. – Дата доступа: 10.04.2024

6. Программа «Формирование культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса университета (на 2017–2020 гг.)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.brsu.by>. – Дата доступа: 10.04.2024.

7. Устав Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.brsu.by>. – Дата доступа: 10.04.2024.

ЖЭНЬ СЯОЦЗЕ

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – М. В. Головач, канд. биол. наук, доцент

МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПО Г. Л. АПАНАСЕНКО

Введение. Современные темпы жизни и учебы оказывают значительное влияние на физическое здоровье студентов. Оценка и

поддержание их физического благополучия играют важную роль в общем успехе образовательного процесса. Методика экспресс-оценки уровня физического здоровья, разработанная Г.Л. Апанасенко, становится полезным инструментом для быстрой оценки и мониторинга состояния студентов.

Обычно методики экспресс-оценки физического здоровья могут включать в себя оценку различных параметров, таких как индекс массы тела, физическая активность, а также анамнез заболеваний и текущее самочувствие. Такие методики могут быть полезны для быстрой оценки общего состояния здоровья и определения факторов риска.

С использованием данной методики можно выявить студентов с риском развития ожирения или других заболеваний, связанных с низкой физической активностью. Кроме того, анализ анамнеза заболеваний позволяет выявить потенциальные проблемы здоровья, которые могут потребовать дополнительного внимания и медицинского наблюдения.

Цель работы – быстрая и надежная оценка физического состояния физического здоровья студентов. Исследовать связь между уровнем физической активности и показателями физического здоровья у студентов с использованием методики экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко. Кроме того, данная методика может помочь выявить рискованные факторы и разработать рекомендации для улучшения здоровья студентов.

Методика исследования Г.Л. Апанасенко может включать в себя оценку следующих параметров: 1) индекс массы тела (ИМТ): ИМТ является показателем отношения массы тела к росту и часто используется для оценки избыточного или недостаточного веса; 2) физическая активность: оценка уровня физической активности может включать в себя самоотчет студента о количестве занятий спортом или физических упражнений в неделю; 3) анамнез заболеваний: опрос студентов о наличии

хронических или преодоленных заболеваний может дать представление о их общем здоровье; 4) самочувствие: оценка текущего состояния здоровья и наличия каких-либо симптомов или болезненных состояний [1-5].

Методика экспресс-оценки уровня физического здоровья студентов, предложенная Г.Л. Апанасенко, представляет собой ценный инструмент для быстрой и эффективной оценки состояния здоровья студентов. Применение этой методики в высшем образовании может способствовать формированию здорового образа жизни и повышению общего благополучия студентов.

В исследовании участвовали 100 студентов различных специальностей двух факультетов. Студенты были разделены на группы в зависимости от уровня их физической активности.

В рамках исследования было проведено анкетирование студентов с использованием методики экспресс-оценки уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко. Анкета включала вопросы о физической активности, индексе массы тела, анамнезе заболеваний и текущем самочувствии. Проведение опроса среди студентов о количестве времени, затрачиваемом на физические упражнения в неделю, позволило нам выделить группы студентов с различными уровнями активности, что может послужить основой для разработки программ по стимулированию физической активности среди студентов и создания здоровых привычек.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные были проанализированы с использованием статистических методов. Была оценена связь между уровнем физической активности и показателями физического здоровья, такими как ИМТ и предшествующие заболевания.

Исследование показало значимую связь между уровнем физической активности и показателями физического здоровья. Студенты, ведущие

более активный образ жизни, имели более низкий ИМТ и меньше предшествующих заболеваний, чем менее активные студенты.

Выводы. Результаты исследования подтверждают достоверную связь физической активности и уровень здоровья студентов. Методика экспресс-оценки уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко может быть нужным инструментом для оценки и мониторинга состояния здоровья студентов в высшем образовании.

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 243 с.

2. Ефремова, Т. Г. Оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания / Т. Г. Ефремова, Е. А. Волкова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 8 мая 2015 г.). – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 326–328.

3. Сазанова, М. Л. Экспресс-диагностика здоровья первокурсников с разным уровнем двигательной активности / М. Л. Сазанова [и др.] // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. –2015. –№ 11 (3). – С. 74-77.

4. Баевский, Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вести. АМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73-78.

5. Аулик, Н. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Н. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 240 с.

ЖЭНЬ СЯОЦЗЕ

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – С. В. Панько, докт. мед. наук, профессор

МЕТОДИКА РАСЧЕТА ИНДЕКСА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПО Р. М. БАЕВСКОМУ

Введение. Разработанная Романом Михайловичем Баевским методика оценки индекса функционального состояния (ИФС) нашла широкое применение в научных и медицинских исследованиях, а также в практике спортивной медицины и психофизиологии. Она включает в себя

ряд параметров, которые могут указывать на состояние адаптации организма к различным физиологическим и психологическим стрессорам. Она представляет собой важный инструмент для оценки физиологических показателей организма и его адаптации к различным внешним условиям.

Методика оценки ИФС учитывает: уровень вегетативного баланса, реактивность сердечно-сосудистой системы, реактивность кровеносной системы и ряд других параметров. Уровень вегетативного баланса: один из ключевых параметров, определяющих баланс между симпатической и парасимпатической активностью. Высокий уровень симпатической активности может указывать на стрессовое состояние или физическую нагрузку, в то время как высокий уровень парасимпатической активности может свидетельствовать о расслаблении или отдыхе. Реактивность сердечно-сосудистой системы: оценка реакции сердечно-сосудистой системы на различные стимулы, такие как физическая активность или психологический стресс. Это может включать анализ частоты сердечных сокращений, изменения артериального давления и других параметров кардиоваскулярной функции. Реактивность кровеносной системы: изучение реакции кровеносной системы на различные воздействия. Это может включать анализ изменений в периферическом сосудистом тоне, реакции кровеносных сосудов на изменения температуры или другие стимулы. Другие параметры: индекс функционального состояния организма по методике Баевского также может включать и другие параметры (реакция дыхательной системы, терморегуляция и др.) [1, 2].

Обсуждение. Особенно актуально применение ИФС в контексте студенческой среды, где стресс, несбалансированное питание и недостаток физической активности могут оказывать значительное влияние на общее самочувствие и производительность. ИФС по методике Р.М. Баевского

является инструментом для оценки состояния вегетативной нервной системы и ее регуляции.

Для проведения полноценного анализа нужно учитывать конкретные методы и протоколы, используемые при измерениях каждого из этих параметров, а также контекст, в котором проводилось исследование (например, возраст, пол, физическая подготовка студенток). Также важно учитывать нормативные значения для каждого из параметров, чтобы определить, насколько они отклоняются от обычного диапазона.

Анализ индекса функционального состояния организма у студенток по методике Р.М. Баевского поможет выявить факторы риска для здоровья и эффективно регулировать образ жизни с целью поддержания оптимального функционального состояния организма.

ИФС = HF/LF, где HF – высокочастотная составляющая variability сердечного ритма (показатель парасимпатической активности), а LF – низкочастотная составляющая variability сердечного ритма (показатель симпатической активности).

Использование этой формулы позволяет оценить баланс между симпатической и парасимпатической активностью, что в свою очередь может свидетельствовать о состоянии адаптации ССС к внешним факторам и стрессовым ситуациям.

Изучение ИФС у студенток позволяет выявить возможные дисбалансы в регуляции сердечно-сосудистой системы, что потребует коррекции через изменение образа жизни, включая рациональное питание, умеренную физическую активность и методы расслабления.

Другим важным аспектом исследования ИФС у студенток является возможность выявления резервных возможностей организма для адаптации к стрессовым ситуациям. Понимание индивидуальных особенностей реакции организма на различные воздействия позволяет

разработать персонализированные рекомендации по поддержанию здоровья и повышению уровня физической и эмоциональной устойчивости.

Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы по Берсеновой определяют по уравнению: $АП=1,238+0,09 \times ЧП$, где АП – адаптационный потенциал, в условных единицах (баллах), ЧП – частота пульса, ударов в минуту; 1,238 и 0,09 – коэффициенты уравнения. При значении АП менее 7,2 баллов оценивают уровень адаптации как удовлетворительный. При АП от 7,21 до 8,24 баллов – напряжение механизмов адаптации. При АП от 8,25 до 9,85 баллов – неудовлетворительная адаптация. При АП более 9,86 баллов – срыв механизмов адаптации. Метод позволяет охватывать широкий круг лиц и не снижает качество оценки уровня адаптации.

Выводы. Изучение индекса функционального состояния организма у студенток по методике Р.М. Баевского является важным шагом в направлении поддержания здоровья и повышения качества жизни студентов, что позволит не только выявить возможные нарушения в работе организма, но и разработать индивидуализированные методики для их коррекции и профилактики.

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.

2. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт», 1988. – 206 с.

ЖЭНЬ СЯОЦЗЕ

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – М. В. Головач, канд. биол. наук, доцент

**МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПО В. П. ПЕТЛЕНКО**

Введение. Физическое здоровье является важным аспектом общего благополучия и успеха в учебе. Студенты университета часто подвержены стрессам и нерегулярному образу жизни, поэтому нуждаются в системе оценки своего физического состояния для поддержания здоровья и повышения работоспособности.

Методика экспресс-оценки уровня физического здоровья, предложенная В.П. Петленко, представляет собой инструмент, обеспечивающий быструю и точную оценку текущего состояния студентов.

Методика В.П. Петленко основана на комплексном подходе к оценке физического здоровья, учитывая не только показатели физической активности, но и психоэмоциональное состояние студентов. Она включает в себя следующие этапы: 1) оценка физической активности; 2) оценка психоэмоционального состояния; 3) физиологические измерения.

Оценка физической активности: студенты заполняют анкеты, в которых оценивают свою ежедневную физическую активность, включая занятия спортом, прогулки, физическую работу и т.д. Это позволяет определить уровень физической активности каждого студента.

Оценка психоэмоционального состояния: вопросы анкеты также направлены на выявление уровня стресса, тревоги и депрессии у студентов. Психоэмоциональное состояние имеет прямое влияние на физическое здоровье, поэтому его учет важен для полной картины.

Физиологические измерения: артериальный пульс и давление, индекс массы тела (ИМТ) и другие, чтобы получить более объективную картину состояния здоровья студентов.

Методика экспресс-оценки уровня физического здоровья по В.П. Петленко обладает рядом преимуществ: 1) быстрота и доступность (оценка проводится с помощью анкетирования и базовых физиологических измерений, что позволяет быстро получить результаты); 2) комплексный подход (методика учитывает как физические, так и психоэмоциональные аспекты здоровья, что позволяет получить более полную картину состояния студентов); 3) ориентированность на предупреждение заболеваний (анализ полученных данных помогает выявить риски развития заболеваний и принять меры по их предотвращению); 4) мотивация к заботе о здоровье (оценка стимулирует студентов к более активному образу жизни и заботе о своем физическом и психическом благополучии).

Методика экспресс-оценки уровня физического здоровья студентов по В.П. Петленко представляет собой ценный инструмент для университетов и образовательных учреждений в поддержании здоровья и благополучия своих студентов. Ее использование способствует формированию здорового образа жизни и повышению качества образования [1-4].

Исследование проводилось среди 100 студентов двух различных факультетов университета в возрасте от 18 до 20 лет.

Студенты заполняли анкеты по методике В.П. Петленко, оценивая свою физическую активность и психоэмоциональное состояние.

Для более объективной оценки физического здоровья проводились измерения пульса, артериального давления и ИМТ.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные анализировались с использованием статистических методов для определения связи между физической активностью и психоэмоциональным состоянием.

Связь между физической активностью и психоэмоциональным состоянием: Исследование выявило прямую связь между уровнем физической активности и психоэмоциональным состоянием студентов. Студенты, ведущие активный образ жизни, имели более низкий уровень стресса и тревожности, а также лучшее самочувствие в целом.

Студенты, занимающиеся спортом или регулярно занимающиеся физической активностью, также имели более здоровые физиологические показатели, такие как нормальное артериальное давление и нормальный пульс. Результаты исследования подтверждают важность физической активности для поддержания психического здоровья и общего благополучия студентов.

Выводы. Исследование подтверждает важность использования методики экспресс-оценки уровня физического здоровья студентов по В.П. Петленко в изучении взаимосвязи между физической активностью и психоэмоциональным состоянием. Полученные результаты могут быть использованы для разработки программ по повышению здоровья студентов и предотвращению стресса и тревожности.

1. Сазанова, М. Л. Экспресс-диагностика здоровья первокурсников с разным уровнем двигательной активности / М. Л. Сазанова [и др.] // *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире.* – 2015. – № 11 (3). – С. 74-77.

2. Баевский, Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р. М. Баевский // *Вести АМН СССР.* – 1989. – № 8. – С. 73-78.

3. Храмцова, С. Н. Характеристика физического здоровья студентов младших курсов физического профиля обучения / С. Н. Храмцова // *Ученые записки университета Лесгафта.* – 2023. – №2 (216). – С. 497-503.

4. Вагин, Ю. Е. Вегетативный индекс Кердо: роль исходных параметров, области и ограничения применения / Ю. Е. Вагин, С. М. Деунежева, А. А. Хлытина // Физиология человека. –2021. – №1 (47). – С. 31-42.

ЗАЙЦЕВА М. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, маг. пед. наук

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ЛФК ПРИ ОЖИРЕНИИ

Введение. По последним оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более миллиарда человек в мире имеют лишний вес. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. Физическая активность – одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого организма на всех этапах онтогенеза. Физическая активность, регламентированная в соответствии с медицинскими показаниями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека.

Цель работы – выяснить целесообразность применения современных методик ЛФК при ожирении.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Современные методики лечебной физической культуры (ЛФК) при ожирении включают комплексный подход, который включает в себя как физические упражнения, так и диету, и изменение образа жизни:

1. Функциональная тренировка: эта методика включает в себя разнообразные функциональные упражнения, которые помогают укрепить мышцы, повысить выносливость и улучшить общую физическую форму. Такие упражнения могут быть направлены на работу со всем телом или на конкретные зоны, где накапливается лишний вес.

2. Аэробные тренировки: аэробные тренировки, такие как ходьба, бег, плавание или езда на велосипеде, способствуют сжиганию калорий и улучшают сердечно-сосудистую систему. Они помогают снизить процент жира в организме и повысить общую физическую активность.

3. Силовые тренировки: тренировка с использованием гантелей, гири или тренажеров помогает укрепить мышцы и повысить общий уровень физической активности. Силовые тренировки способствуют увеличению мышечной массы, что в свою очередь увеличивает базовый метаболизм и способствует сжиганию калорий.

4. Постуральная коррекция: ожирение может привести к нарушениям осанки и дисбалансу мышц. Методика постуральной коррекции включает в себя комплекс упражнений, направленных на коррекцию осанки и укрепление мышц спины, живота и ягодиц.

5. Интервальные тренировки высокой интенсивности (HIIT): эта методика предусматривает чередование высокоинтенсивных физических нагрузок с периодами отдыха. Такие тренировки помогают сжигать больше калорий за более короткое время и стимулируют обмен веществ.

6. Групповые занятия: участие в групповых занятиях, таких как аэробика, йога или пилатес, может быть мотивирующим и помочь поддерживать регулярную физическую активность. Пилатес: это система упражнений, которая акцентируется на контроле движений и работе со стабильностью ядра тела. Пилатес помогает укрепить мышцы корсета и улучшить осанку.

Йога: это древняя практика, которая сочетает физические упражнения, дыхательные техники и медитацию. Йога помогает снизить стресс, улучшить гибкость и силу.

Лечебная физическая культура (ЛФК) является важным компонентом комплексного подхода к лечению ожирения преследует следующие цели:

1. Увеличение энергозатрат и расхода калорий. Регулярные физические упражнения помогают сжигать лишние калории, что способствует снижению веса и уменьшению жировых отложений.

2. Повышение мышечного тонуса. Силовые упражнения и упражнения на развитие выносливости помогают наращивать мышечную массу, что повышает основной обмен веществ и способствует сжиганию калорий.

3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Аэробные упражнения укрепляют сердце и улучшают кровообращение, что особенно важно для людей с ожирением, у которых повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Контроль метаболических нарушений. Регулярная физическая активность помогает контролировать уровень сахара в крови и снижает риск развития диабета 2 типа, одного из осложнений ожирения.

5. Улучшение психологического состояния. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, повышают самооценку и улучшают настроение.

Выводы. Правильно подобранный комплекс упражнений ЛФК в сочетании с диетой и изменением образа жизни обеспечит наибольшую эффективность в борьбе с ожирением и улучшит общее состояние здоровья.

1. Гинзбург, М.М. Ожирение. Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение / М.М. Гинзбург, Н.Н. Крюков. – М.: Медпрактика, 2002.
2. Ожирение, как болезнь образа жизни. Современные аспекты профилактики и лечения. – Самара: Самарский дом печати, 1997. – 48 с.
3. Епифанова, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1988. – 528 с.

ИВАНОВА М. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Н. А. Вирковская, ст. преподаватель

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА В ВОДЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ

Введение. Водная лечебная гимнастика, гидрокинезотерапия – так ее называют специалисты. Благодаря плаванию и разнообразным гимнастическим занятиям, в водной среде повышается сила мышц, улучшается гибкость в суставах, исправляются перегибы и зажимы позвоночника, повышается выносливость. Нахождение в воде значительно ускоряет теплоотдачу и улучшает обмен веществ в организме, активизирует кровяное сообщение и дыхательную систему.

Цель работы – выявление влияния лечебной гимнастики в воде на снижение веса.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, а также педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. При выполнении гимнастических занятий в воде уменьшается вес, и облегчаются плавные и медленные движения. При ритмичных же движениях требуются значительные силовые напряжения, так как сопротивление водной среды гораздо выше,

чем воздушной (соответственно увеличиваются и энергозатраты). В воде облегчаются статические положения (теплая вода снимает напряжение мышц, кроме того, резко снижает вес тела). Водяное давление создает ощущение легкости и гибкости в стопах, коленях и бедрах. Человек, находящийся в воде, ощущает свое тело в 10 раз легче, чем не суше. Такие упражнения подходят не только для лиц, страдающих ожирением, но и при различных травмах, повреждениях и болезнях конечностей и сердечной системы.

Помимо всего прочего, в воде, благодаря компрессии периферических венозных капилляров, облегчается и ускоряется приток крови к сердцу, поэтому уменьшается нагрузка на сердечную мышцу. Благодаря плаванию и гимнастическим занятиям, в водной среде повышается сила мышц, улучшается гибкость в суставах, исправляются перегибы и зажимы позвоночника, повышается выносливость.

Вода осуществляет массирующее и закаливающее действия, что весьма важно для общего оздоровления.

Занятия в воде особенно привлекательны для тех, у кого ожирение сочетается с ишемической болезнью сердца, гипертонией 1–2 степени, сильной венозной недостаточностью, гипотонической болезнью, варикозом, а также тогда, когда занятия трудновыполнимы – стоя на земле, например, при остеохондрозах и других болезнях позвоночника, артритах (уменьшается опорная нагрузка на ноги и позвоночник, движения облегчаются и становятся безболезненными).

Ниже представлен комплекс упражнений для гидрокинезотерапии. Постепенно привыкая к предлагаемой нагрузке, число повторений и интенсивность упражнений можно увеличивать. Длительность выполнения их на первом этапе (подготовительном) – 20–25 минут, а на втором – 25–35 минут. Температура воды во время занятий должна быть 24–25 градусов.

1. Свободное плавание сначала в неспешном, потом в среднем темпе.
2. Опираясь ногами о дно, нужно выполнять круговые вращательные движения кистями сначала в одну, затем в другую сторону, далее – поочередно правой и левой стопой.
3. Стоя, руки перед грудью. Два пружинящих рывка прямыми руками назад с одновременным поворотом вправо, то же влево.
4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову. Два пружинящих наклона вправо, вернуться в начальное положение, то же влево.
5. Лежа на спине, держась руками за поручни хватом сверху. На каждый счет имитационное движение «велосипед».
6. Стоя, держась руками за поручни. Прыжки в воде.
7. Ходьба в воде на носках, затем на полной стопе.
8. Свободное плавание в неспешном темпе.
9. Лежа на груди, держась руками за поручни. Выполнять движение ногами в вертикальной плоскости (как будто вы плывете «кролем»).
10. Стоя, держась руками за бортик бассейна. Подпрыгнуть, поставить согнутые ноги на стенку борта под водой, вернуться в начальное положение.
11. Стоя, держась руками за бортики. Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра.
12. Свободное плавание, темп плавный.
13. Стоя, спиной касаясь борта и держась руками за бортики. Поднять прямые ноги вперед-вверх под острым углом, потом опустить.
14. Стоя, спиной касаясь борта и держась руками за бортики. Подтянуть согнутые ноги к груди, вернуться в начальное положение.
15. Стоя в воде, потряхивание рук и ног.

Выводы. Таким образом, водная лечебная гимнастика помогает справиться с проблемой лишнего веса и ожирением даже в довольно запущенных случаях тем, кому очень трудно заниматься в обычных условиях в связи с избыточной массой тела. Такая гимнастика имеет

немного противопоказаний, выздоровление идет хоть и не быстро, но достаточно уверенно и эффективно.

1. Анисимов, В.В. Учебник для вузов: Общие основы педагогики: / В.В. Анисимов, О.Г. Грохольская, Н.Д. Никандров. – М. : Просвещение, 2006. – 574 с.

2. Макаренко, Л. П. Юный пловец: Учебное пособие / Л.П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 180 с.

КИРПИЧ А. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – И. Г. Роменко, маг. пед. наук

ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Биологически активные добавки сегодня популярны во всем мире, вокруг этой актуальной темы ведутся очень оживленные дискуссии и споры. Некоторые доказывают свою правоту в том, что БАДы приносят организму не малый вред, другие считают, что благодаря им улучшается здоровье, поднимается жизненный тонус, излечиваются многие болезни, а третьи вообще на биологические добавки не обращают внимания, считая их бесполезными и ни на что не влияющими. Однако большое количество клинических наблюдений, основанных на опыте практикующих врачей, свидетельствуют об их эффективности их использования [1, 2].

Цель работы – рассмотреть влияние биологически активных добавок на здоровье человека.

Методы исследования: анализ источников, сравнение и обобщение научных данных.

Результаты и их обсуждение. Биологически активные добавки – это природные или идентичные природным биологически активные вещества,

получаемые из растительного, животного или минерального сырья, а также путем химического или микробиологического синтеза. Биологически активные добавки к пище условно подразделяют на нутрицевтики, эубиотики и парафармацевтики.

Нутрицевтические средства – это биологически активные вещества, применяемые для коррекции химического состава пищи человека (дополнительные источники нутриентов: белка, аминокислот, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, то есть веществ, которые являются основными компонентами организма).

Эубиотики – биологически активные добавки к пище, в состав которых входят живые микроорганизмы и их метаболиты, оказывающие нормализующее воздействие на состав и биологическую активность микрофлоры пищеварительного тракта. Парафармацевтические препараты – это наиболее распространенная группа БАДов, созданная на основе препаратов растительного и животного происхождения или их синтетических аналогов.

При применении БАДов необходимо понимать, что они не заменяют лекарственные средства, однако дополняют общий терапевтический комплекс и решают широкий спектр задач:

- повышение работоспособности;
- укрепление иммунитета;
- усиление питания микро- и макронутриентами;
- активизация пищеварительных процессов;
- нормализация функций желез внутренней секреции;
- улучшение метаболизма;
- выведение из организма вредных веществ.

Поэтому биодобавка может поддерживать организм в период болезни, повышать его сопротивляемость, придавать силы. Их принимают

люди, проходящие сложное лечение, наращивающие мышечную массу или особо восприимчивые к инфекциям.

Ряд исследователей считает, что терапевтический эффект от этих средств – незначительный. По их мнению, в большинстве случаев срабатывает эффект плацебо (самовнушение).

Основной риск представляет употребление некачественных БАДов, способных нанести вместо пользы вред организму. Добросовестный производитель сопровождает товар необходимой документацией, по которой человек может убедиться в его безопасности и узнать состав добавки, содержание и форму активного вещества и вспомогательных ингредиентов. Зачастую производитель для снижения стоимости, улучшения органолептических свойств и увеличение сроков хранения допускает включение несовместимых форм, присутствие компонентов, вызывающих аллергические реакции или содержащих тяжелые металлы, избыток крахмала и высокое содержание сахара [3].

Выводы. Таким образом, проблема использования биологически активных добавок в пищу остается актуальной. Применение всех категорий БАД должно быть обоснованным, строго соответствовать рекомендуемым дозировкам, каждая используемая человеком добавка иметь зарегистрированный сертификат безопасности. Необходима информационная работа среди населения о целях применения БАДов, возможности профилактирования различных заболеваний с их помощью и компенсации дефицита макро- и микронутрентов.

1. Информационно-аналитический портал о биодобавках [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://obad.ru/badinfo/pro-bady/chto-takoe-biologicheskii-aktivnyie-dobavki-bad>. – Дата доступа: 10.04.2024.

2. Голубев, В.Н. Пищевые и биологически активные добавки / В.Н. Голубев, Т.В. Шленская. – М., 2003. – 200 с.

3. Find Drugs & Conditions [Электронный ресурс]. – <https://gorzdrav.org/blog/chto-dajut-bady-organizmu-cheloveka/>– Дата доступа: 10.04.2024.

КИРПИЧ А. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, маг. пед. наук

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Введение. Проблема травматизма и реабилитации спортсменов после травм не теряет актуальности. Пренебрежение восстановительными мероприятиями чревато не только завершением карьеры, но и хроническими осложнениями, снижающими качество жизни.

Цель работы – определение роли лечебной физической культуры и эффективности ее применения в профилактике и реабилитации после травм у спортсменов.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Занятия профессиональным спортом требуют физических усилий и сопряжены с определенным риском. Спортсмены подвержены травмам, которые могут варьироваться от легких до тяжелых и негативно влиять на их производительность и качество жизни. Восстановление после таких травм требует помощи медицинских работников и индивидуальной программы физических упражнений. Лечебная физическая культура – специализированная область медицины, направленная на повышение физической работоспособности спортсменов. Это целостный подход, который сочетает в себе традиционные медицинские методы лечения с передовыми методами, чтобы помочь

спортсменам максимально раскрыть свой потенциал после полученной травмы. Целью медицинской физкультуры является оптимизация здоровья спортсмена и снижение риска получения дальнейших травм, что может привести к более продолжительной и успешной карьере. Лечебная физкультура отличается от обычных программ упражнений тем, что она адаптирована к конкретным потребностям спортсмена. При этом учитываются тип, тяжесть и место травмы, а также физическое состояние спортсмена, возраст и вид спорта. Лечебная физическая культура обычно проводится под наблюдением физиотерапевта или специалиста по спортивной медицине, который следит за прогрессом спортсмена и соответствующим образом корректирует программу.

Индивидуальные программы упражнений разрабатываются с учетом потребностей каждого спортсмена и помогают восстановить силу и подвижность травмированных участков. Основное внимание уделяется здоровью и безопасности спортсменов, что имеет решающее значение, чтобы они могли продолжать показывать свои лучшие результаты. Лечебная физкультура имеет несколько преимуществ для спортсменов, восстанавливающихся после травм. Во-первых, помогает уменьшить боль, отек и скованность в поврежденной области. Во-вторых, улучшает мышечную силу, гибкость и выносливость, что необходимо для предотвращения травм в будущем. В-третьих, это помогает улучшить баланс, координацию и проприоцепцию, которые имеют решающее значение для спортивных результатов. Наконец, лечебная физическая культура может помочь ускорить процесс заживления и снизить риск осложнений. Существует несколько видов лечебной физкультуры, которые можно использовать для восстановления после травм, полученных в профессиональном спорте. К ним относятся: упражнения на растяжку и диапазон движений, которые необходимы спортсменам,

восстанавливающимся после травм. Эти упражнения могут помочь улучшить подвижность и гибкость суставов, что может уменьшить скованность и боль в поврежденной области. Более того, с усилением кровообращения травмированная область заживает быстрее. Укрепляющие упражнения имеют решающее значение для процесса восстановления спортсмена. Эти упражнения помогают улучшить мышечную силу и выносливость, что может предотвратить будущие травмы и улучшить спортивные результаты. Упражнения на равновесие и проприоцепцию имеют решающее значение для спортсменов, перенесших травму, связанную с профессиональным спортом. Эти упражнения помогают улучшить баланс и координацию тела, что может предотвратить будущие травмы и улучшить спортивные результаты. В лечебной физиологической культуре для профилактики и исцеления болезней и повреждений используются: физические упражнения (гимнастические, спортивно прикладные, идеомоторные, т. е. производимые в мыслях упражнения в посылке импульсов к уменьшению мускулов и др.); лечебный массаж; двигательный режим; механотерапия; трудотерапии [1].

Время восстановления зависит от нескольких факторов, включая тип и тяжесть травмы, возраст и физическое состояние спортсмена, а также вид спорта, которым он занимается. Продолжительность восстановления может варьироваться в широких пределах в зависимости от этих факторов, а также эффективности программы лечебной физической культуры и приверженности спортсмена ее выполнению [2].

Выводы. ЛФК представляет собой комплекс упражнений, задача которых восстановить физическое состояние спортсмена до момента получения травмы. Лечебная физическая культура является важным компонентом процесса восстановления спортсмена, и ее следует рассматривать как часть любого плана реабилитации после спортивных

травм. Это проверенный метод, который помог многим профессиональным спортсменам оправиться от травм и вернуться в спорт более сильными и здоровыми, чем раньше. Включение лечебной физкультуры в тренировочный режим профессионального спортсмена дает много преимуществ: улучшенная производительность, снижает риск получения травм, более быстрое восстановление, улучшает психическое и эмоциональное здоровье.

1. Аухим, П. А. Лечебная физкультура для восстановления после травм, полученных в профессиональном спорте / П. А. Аухим. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 19 (466). – С. 579-581. – URL: <https://moluch.ru/archive/466/102382/>. – Дата доступа: 10.04.2024.

2. SPORTUNIVER [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportuniverhub.com/blog/etapy-vosstanovleniya-i-reabilitaczii-sportsmenov-posle-travm>. – Дата доступа: 12.04.2024.

КОВАЛЬЧУК Д. Л.

Барановичи, УО «БарГУ»

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Введение. Периоды обучения в школе и вузе относятся к важнейшим этапам роста и развития организма обучающихся. На восходящей стадии онтогенеза формируются морфологические и функциональные основы деятельности человеческого организма во взрослом состоянии. Для сопровождения процесса созревания организма необходимо применение современных методов, позволяющих оценить все стороны этого процесса [1–4, 6, 7]. На основе результатов таких измерений составляют таблицы нормативных показателей, которые можно применять для проведения

персональных и групповых оценок уровня физического развития (ФР) контингентов определенного возраста и пола [2, 5].

Анализ источников свидетельствует о важности комплексного подхода в оценке уровня ФР организма и подборе эффективных методик его коррекции в случае необходимости.

Цель работы – изучить подходы и содержание современных методов комплексного обследования уровня физического развития (ФР) учащихся и студентов.

Методы исследования. Использован метод анализа и обобщения содержания доступных источников информации.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ позволил выяснить, что наиболее правильным подходом к оценке уровня ФР является комплексный метод. Он позволяет провести оценку уровня физического развития учащихся и студентов всесторонне, с учетом компонентов изучаемого объекта. В связи с этим, представляется современным использование трех направлений исследования: 1) оценка морфологического статуса организма; 2) оценка уровня физической подготовленности; 3) оценка функционального статуса организма (в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Морфологический статус исследуют с помощью методов антропометрии/соматометрии (длиннотные, обхватные, широтные размеры тела, индексы физического развития), калиперометрии (топография подкожного жирового слоя), биоимпедансометрии (компонентный состав тела), плантографии (состояние стопы) и др. [1–4].

Физическую подготовленность исследуют с применением стандартизированных наборов тестов, применяемых, например, в практике физического воспитания в школах и вузах Беларуси. Помимо этого, можно использовать тесты международного уровня, например, батарею тестов

Еврофит, 1987. Их применение позволит провести сравнительную характеристику результатов контингента разных стран [1, 2, 5, 8].

Функциональное состояние организма предпочтительно исследовать, опираясь на методы оценки ВСП, спирографические методы и др. Метод оценки ВСП позволяет найти пропорции соотношения параметров центральной и автономной регуляции, опираясь на показатель индекс напряжения, который отражает общую картину состояния организма [1, 7]. В спирографических методах актуальным является определение как традиционных (ЖЕЛ, ЧД, МВЛ), так и современных – пневмотахометрических показателей (ПОС_{вд}, ПОС_{выд}, МОС₂₅, МОС₅₀, МОС₇₅, СОС₂₅₋₇₅) [1, 4, 6].

Выводы. Таким образом, проведенный анализ позволил выделить основные части комплексного исследования уровня физического развития учащихся и студентов: 1) антропометрическая/соматометрическая характеристика; 2) уровень физической подготовленности; 3) определение функционального состояния организма. Среди современных методов исследования уровня физического развития выделяют: соматометрию и антропометрию, калиперометрию, биоимпедансометрию, метод ВСП, спирографию, др. Их сочетание дает возможность более глубокого исследования разных элементов состояния организма, уровень которых на определенном этапе развития может отличаться от средних значений, а также подбора эффективных оздоровительных методик в случае необходимости коррекции.

1. Герасевич, А. Н. Морфофункциональное состояние организма детей и молодежи Брестского региона (2009–2016 гг.) : монография / А. Н. Герасевич. – Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2020. – 299 с.

2. Изаак, С. Н. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга : автореф. дис. ... д-ра пед. наук

: 13.00.04 / С. Н. Изаак : С.-Пб. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 52 с.

3. Козакевич, Н. В. Сравнительный анализ возрастной динамики соматометрических показателей школьников различных регионов проживания / Н. В. Козакевич // Проблемы экологии и здоровья. – 2018. – № 1 (55). – С. 91–98.

4. Мельник, В. А. Морфофункциональные показатели физического развития городских школьников в перипубертатный период : монография / В. А. Мельник. – Гомель : ГомГМУ, 2014. – 248 с.

5. Таблицы морфофункционального состояния организма школьников г. Бреста: метод. рекомендации / А. Н. Герасевич [и др.] ; под общ. ред. А. Н. Герасевича. – Брест: БрГУ им. А. С. Пушкина, 2017. – 75 с.

6. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. 6 : 2013 г. / под ред. А. А. Баранова, В. Р. Кучмы. – М. : ПедиатрЪ, 2013. – 192 с.

7. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов : монография / Н. И. Шлык. – Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 2009. – 255 с.

8. Eurofit Testing Battery [Electronic resource]. – Mode of access : www.topendsports.com/testing/eurofit.htm. – Date of access : 15.10.2023.

КОНОПАЦКАЯ О. А.

Брест, УО БрГУ им. А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА

Введение. Студенческая жизнь не всегда может положительно отражаться на здоровье человека. Студенты чаще всего мало спят, питаются высокоуглеводной пищей быстрого приготовления, могут меньше заниматься физической активностью и в их жизни присутствует много стресса. Все эти факторы могут привести к различным заболеваниям в том числе и изменению (увеличению или уменьшению) веса.

Недостаток веса может привести к большому числу неблагоприятных последствий: дистрофия и опущение внутренних

органов, гиповитаминозы, склонность к упорным тяжелым инфекциям, сложно поддающимся терапии.

Сильное увеличение массы может привести к сердечно-сосудистых заболеваниям, повышать риск сахарного диабета второго типа и иметь негативные последствия для состояния опорно-двигательного аппарата, а также репродуктивной функции.

Цель работы – осуществить анализ динамики индекса массы (ИМТ) тела у студентов третьего курса.

Методы исследования. В работе применялись статистические методы исследования и сравнительный анализ.

Результаты и их обсуждение. Индекс массы тела (ИМТ) – это величина, применяемая для оценки степени соответствия роста и массы человека и оценки массы тела (масса тела может быть нормальной, недостаточной, избыточной (ожирение) [1]. Индекс массы тела рассчитывается по формуле: $ИМТ = \frac{масса (кг)}{длина\ тела(м^2)}$.

На популяционном уровне, применение ИМТ позволяет оценивать риски заболеваемости и смертности для широко распространенных нозологий. На индивидуальном уровне ИМТ не всегда адекватно отражает степень жировоголожения [2, с.8]. Клиническая классификация значений индекса массы тела изображена на таблице 1.

Таблица 1 – Клиническая классификация значений ИМТ

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Нами была проанализирована динамика ИМТ у студентов 3 курса БрГУ им. А. С. Пушкина факультета естествознания. У испытуемых взяли данные ИМТ, которые определились в 11 классе и справили с текущим ИМТ. Исследованная группа студентов проживает в общежитии и самостоятельно отвечают за свой образ жизни.

У большинства студентов за три года обучения 60 % (9 человек) наблюдается повышение ИМТ (диаграмма 1). Значение ИМТ не изменилось у 13,3 % студентов (2 человека). Снижение ИМТ зафиксировано у 26,6 % студентов (4 человека).

Так же у 5 студентов имеется избыточная масса тела из них за 3 года обучения: 1 студент достиг нормы, 3 студента повысили вес и 1 студент имел такое же значение, что и 3 года назад.

Нами были опрошены студенты на предмет их образа жизни за 3 года обучения и вследствие этого можем сделать следующие утверждения: увеличение ИМТ у обследуемых студентов связано с низкой физической активностью, неправильным питанием и психоэмоциональным напряжением; студенты, у которых ИМТ остался неизменным, придерживались того же режима, как и 3 года назад; студенты у которых ИМТ уменьшился – целенаправленно занимались физической активностью и придерживались правильного питания.

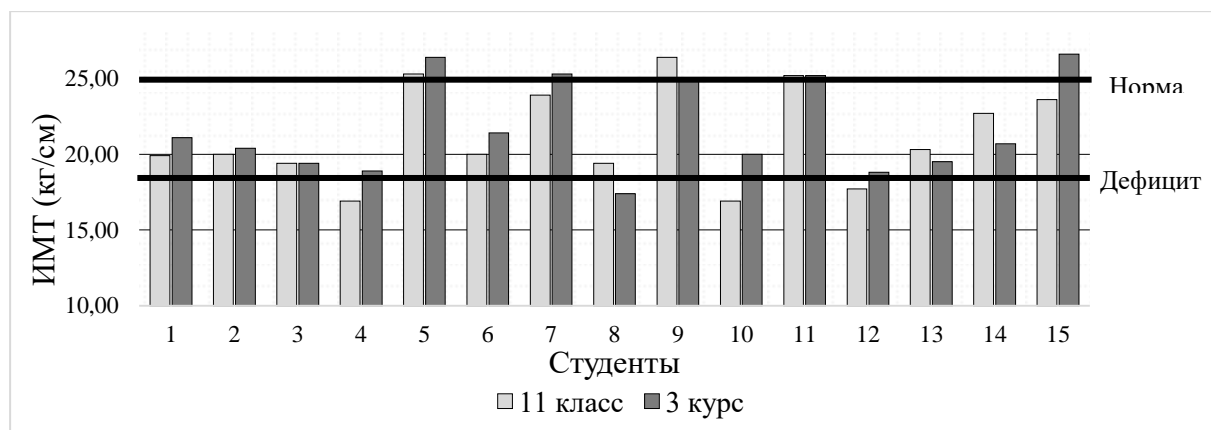


Диаграмма 1 – Динамика ИМТ исследуемых студентов

Выводы. Большинство испытуемых студентов 3 курса (9 человек) за время обучения увеличили свой ИМТ и прибавили вес в среднем на 5 кг. В будущем при таком образе жизни будет увеличиваться масса тела, что чревато возникновением разных заболеваний.

1. Индекс массы тела [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cmphmao.ru/node/235> – Дата доступа: 13.04.2024.

2. Николаев Д. В., Смирнов А. В., Бобринская И. Г., Руднев С. Г. Биоимпедансный анализ состава тела человека. М.: Наука, 2009. – 8 с.

КОХНОВИЧ К. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Э. Н. Хиль, преподаватель

**ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА**

Введение. Лечебная физкультура представляет собой комплексный подход к здоровью и благополучию, который предполагает использование физических нагрузок и упражнений в качестве терапевтического вмешательства. Лечебная физкультура рекомендуется людям с различными состояниями здоровья такие, как сердечно-сосудистые заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания дыхательной системы, а также психические заболевания [1].

Лечебная физкультура эффективна тем, кто в поиске профилактических мер для поддержания общего самочувствия. Длительность занятий лечебной физкультурой может зависеть от индивидуальных потребностей и целей человека. Грамотно разработанная программа включает в себя комбинацию различных аэробных упражнений, силовых тренировок, упражнений на гибкость и техник релаксации. Важно

отметить, что частота и продолжительность занятий зависят от состояния здоровья и предпочтений человека [2].

Цель работы заключается в рассмотрении актуальности и многогранности влияния лечебной физкультуры на организм человека.

Актуальность исследования обусловлена тем, что эффективное действие лечебной физкультуры оказывает общетонизирующее влияние, улучшает обмен веществ и трофические процессы, способствует формированию компенсации функций, нарушенных болезнью.

Методы исследования. В работы использовались следующие методы: анализ литературных данных, анкетирование.

Результаты и их обсуждения. Для более подробного исследования влияния лечебной физкультуры на организм человека среди студентов 1 курса юридического факультета был проведен опрос-анкетирование, который показал, что большинство студентов (55 %) считают лечебную физкультуру эффективным методом при оздоровлении организма в повседневной жизни, а также (30 %) думают, что лечебная физкультура полезна и действенна в качестве лечения, профилактики и реабилитации физических, психологических и соматических патологических процессов, а некоторые из них (10 %) уже сталкивались на практике с прохождением лечебной физкультуры в связи с ранее установленными диагнозами. Малая доля студентов (5 %) решила воздержаться от опроса и оставить вопрос о влиянии лечебной физкультуры на организм человека на размышление. Следует отметить, что при опросе количество женского пола превалировало над мужским. Исходя из этого критерия можно сделать вывод о том, что пол не влиял на ход исследования.

Выводы. С каждым днём численность студентов с различными заболеваниями возрастает, вследствие чего важно знать, что лечебная физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический

эффект на весь организм человека и способствует лечению определённых заболеваний, полноценному развитию и укреплению общего состояния здоровья каждого из нас.

1. Петрище, И. П. Лечебная физическая культура и массаж. Учебное пособие / И. П. Петрище – Орёл, ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2013. – 242 с.

2. Саралинова, Г. М. Лечебная физкультура: учебное пособие / сост. Г. М. Саралинова, С. О. Абдылдаева, Р. Д. Алымкулов, М. Ш. Карагулова. Бишкек : Изд-во КРСУ, 2018. – 274 с.

КУЛИКОВСКИЙ П. Д.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Н. А. Вирковская, ст. преподаватель

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

Введение. Закаливание организма – это система мероприятий, направленных на повышение его устойчивости к факторам среды. Оно достигается разумным и продуманным применением факторов среды, и прежде всего, температурного фактора.

Цель работы – определение основных принципов, правил и способов закаливания водой.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Основные принципы и правила закаливания таковы:

- 1.учет возраста и состояния здоровья;
- 2.постепенность: от простого к сложному;
- 3.регулярность;
- 4.правильная дозировка процедур и самоконтроль;

5. Совмещение закаливания с активной мышечной деятельностью.

6. Сочетание различных способов закаливания.

Способы закаливания водой:

- **Обтирание.** Наиболее мягкая водная процедура. Она проводится полотенцем или губкой, смоченной в воде, температурой 18–20 градусов. Постепенно она снижается в течение двух-трех недель и доводится до естественной температуры водопроводной воды. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем нижнюю. Обтирание производят в течение 4–6 минут до покраснения кожи и появления ощущения тепла.

- **Обливание.** Сначала обливают голову, шею, плечи, затем остальные части тела. Начинать следует с обливания 30 градусной водой. Постепенно (на 1 градус ежедневно или через день) температура снижается и доводится до температуры водопроводной воды. Длительность процедуры в сочетании с последующим растиранием 3–4 минут.

- **Душ.** В зависимости от интенсивности механического воздействия различают пылевой, дождевой и игольчатый душ. Температура снижается по той же схеме, что и при обливании. Время воздействия постепенно доводят с 30 секунд до 2–3 минут.

- **Ванны.** Можно принимать ванны в домашних условиях. Схема та же, что и для душа. Можно добавить в воду морскую соль, ароматические вещества и травы.

- **Плавание в бассейне.** К закаливающему действию добавляется общеукрепляющий и оздоравливающий эффект плавания, оказывающего пользу для всего организма.

- **Плавание в естественном водоеме.** Закаливающий эффект усиливается воздействием холода, ветра и солнечных лучей. Продолжительность зависит от степени тренированности.

- Зимнее плавание. Только для самых закаленных и здоровых. Зимнее плавание имеет большое число противопоказаний, в числе которых эпилепсия, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, глаукома, бронхиальная астма, гепатит, язвенная болезнь желудка и другие.

- Контрастное закаливание водой. Контрастное закаливание водой – это разновидность закаливания водой, подразумевающая поочередное воздействие холодной и теплой воды. К методам контрастного водного закаливания относятся обливания водой контрастной температуры, контрастный душ, поочередное плавание в водоемах с контрастной температурой, сочетание теплого душа с купанием в проруби. Контрастное закаливание подходит только для тренированных людей.

Выводы. Таким образом, тренируя свой терморегуляторный аппарат, мы укрепляем организм, повышая его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, приучаем его безболезненно переносить любые температурные колебания внешней среды, не бояться ни холода, ни жары. Правильное закаливание повышает не только выносливость, но и работоспособность человека.

1. Анисимов, В.В. Учебник для вузов: Общие основы педагогики: / В.В. Анисимов, О.Г. Грохольская, Н.Д. Никандров. – М. : Просвещение, 2006. – 574 с.

2. Артюхов, Ю.А. Как закалить свой организм. – Минск : Харвест, 1999. – 224 с.

3. Колгушкин, А.Н. Короткова, Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. – 2001. – № 2. – С.95. – 168.

4. Колгушкин, А.Н. Целебный холод воды. – М. : Наука, 1986. – 365с.

КУШНЕРУК Д. Н.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ- ГИМНАСТОВ

Введение. Медико-педагогический контроль (МПК) – это совместное наблюдение врача и тренера за влиянием физических нагрузок на организм спортсмена за всем ходом учебно-тренировочного процесса. Основная цель МПК – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у гимнастов в состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, спортивного мастерства и так далее (факторы изменения). Тренеры совместно с врачами, используя специальную аппаратуру и специальные упражнения-тесты, могут получать объективную информацию о влиянии применяемых средств и методов тренировки на организм спортсмена-гимнаста [1].

Физическая (спортивная) реабилитация представляет комплекс мер, направленных на восстановление здоровья и физической формы спортсмена после перенесенного заболевания или травмы. В сферу ответственности этого направления медицины входит устранение негативных последствий давних травм и работа над улучшением спортивных результатов. Правильно разработанная и организованная спортивная реабилитация повышает эффективность тренировок и помогает добиться новых спортивных высот, сохранив при этом полное физическое здоровье [2].

Цель работы – изучить аспекты медико-педагогического контроля и практические методы физической реабилитации, применяемые в системе многолетней подготовки спортсменов-гимнастов.

Методы исследования: анализ и обобщение доступной научно-методической литературы, интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Многолетняя подготовка спортсменов включает этапы: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования. На всех этапах спортивной подготовки главной целью является постоянное повышение спортивного мастерства и контроль состояния здоровья спортсмена.

В процессе спортивной подготовки гимнастов, к сожалению, встречаются травмы. Их влияние не слишком значительное, большей частью это: 1) растяжения связок – 29,7% и мышц – 23,2%; 2) повреждения ростовых пластинок – 12,3%; 3) переломы – 8,3%; 4) острые тендиниты – 6,9%; 5) сотрясения мозга – 6%; 6) вывихи – 0,6%, др. Тяжелые острые травмы с инвалидизацией в гимнастике – большая редкость [3, 4].

Вместе с тем, необходимы средства реабилитации для ускорения сроков восстановления при травмах. Реабилитационные мероприятия состоят из физиотерапии, массажа и специальных упражнений. Физиотерапия включает различные процедуры – ультразвуковая терапия, электростимуляция и гидротерапия, которые помогают восстановить функцию тканей и улучшить кровообращение. Массаж способствует расслаблению мышц, снятию боли и улучшению подвижности в суставах. В основном, используют методики сегментарно-рефлекторного массажа. Они направлены на определенные участки тела и на весь организм в целом и ускоряют восстановление поврежденных сегментов.

Важно также проведение физических упражнений, направленных на восстановление силы и выносливости (бег, плавание или езда на велосипеде.) Эти упражнения помогут вернуться к тренировкам и достичь прежнего уровня физической формы. Кроме того, проводят упражнения на улучшение гибкости [3, 4].

Выводы. Таким образом, проведенная работа позволила заключить, что:

1) медико-педагогический контроль играет существенную роль в подготовке спортсменов-гимнастов на всех этапах многолетней подготовки;

2) основными травмами в спортивной гимнастике являются: растяжения связок (29,7%), мышц (23,2%), повреждения ростовых пластинок (12,3%), а также переломы, острые тендиниты, сотрясения мозга и вывихи;

3) методы физической реабилитации (физиотерапия, массаж и специальные упражнения) позволяют быстро восстановить здоровье и физическую форму спортсмена после перенесенного заболевания или травмы.

1. Дембо, А. Г. Врачебный контроль в спорте: учеб. пособие / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 161 с.

2. Уфимчик, А. В. Реабилитация в спорте: учеб. пособие / А. В. Уфимчик. – М. : Владос, 2011. – 647 с.

3. Спортивная школа «Феникс»: Травмы и их предотвращение в спортивной гимнастике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://schoolfeniks.ru/travmy-i-meditsinskaya-reabilitatsiya-v-muzhskoy-sportivnoy-gimnastike/>. – Дата доступа: 20.04.2024.

4. Спортивная медицина: Травмы в спортивной гимнастике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmedicine.ru/gymnastics.php>. – Дата доступа: 20.04.2024.

КУШНЕРУК Д. Н.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

**СОВРЕМЕННЫЕ АППАРАТНЫЕ СРЕДСТВА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ТРАВМАМИ ОДА**

Введение. Травмы или повреждения опорно-двигательного аппарата (ОДА) являются одним из самых частых видов повреждений, которые происходят при различных анатомических и функциональных нарушениях тканей и органов, возникающих в результате действия факторов внешней среды (при падении, неловком или неожиданном движении, во время автомобильных аварий или стихийных бедствий).

Механотерапия берет своё начало с IV в. н. э. (Древний Рим: врач К.Ауреналиус предложил использовать для реабилитации наряду с физическими упражнениями, лечебным массажем и ваннами примитивные мини-конструкции для пассивных движений в суставах) [1].

Механотерапия является важной составляющей физической реабилитации благодаря её тонизирующему, трофическому воздействию на ОДА человека, формированию функциональных компенсаций, обратному благоприятному развитию атрофических и дегенеративных процессов, нормализации функциональной целостности и деятельности организма [1-3].

Цель работы – произвести поиск и изучить содержание информации о современных аппаратных средствах восстановления двигательной активности больных с травмами ОДА.

Методы исследования: анализ и обобщение содержания научно-методической литературы, интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Анализ содержания источников информации показал принцип действия современных аппаратов: рычажная компоновка приборов управляемых с помощью микропроцессоров позволяет изменять амплитуду движений в суставах, степень сопротивления движению или проводить физические упражнения в пассивном режиме. Дозировка нагрузки – индивидуальна, в зависимости от реабилитационного потенциала больного.

Характеристики некоторых современных аппаратов [2-4]:

1. *Ormed Artromot K1 Classic.* При помощи этих тренажеров пациенты получают безболезненные, точно отрегулированные продолжительные пассивные ФУ для ног, которые позволяют предотвратить контрактуры, улучшить метаболизм суставов. На начальном этапе пассивные физические упражнения выполняют с небольшой амплитудой, без превышения болевого порога (приводит к рефлекторному напряжению мышц). В дальнейшем – с небольшим остаточным ощущением боли.

2. *Ormed Artromot S3* (правильные движения плечевого сустава) или *E2* (то же, локтевого сустава). Используют специальное кресло (правильно и комфортно фиксирует больного). Применение аппарата показано после операций и травм. Модель *S3 Comfort* обладает более расширенной функциональностью, а также комплектуется подголовником и ограничителем для плеча. Тренажеры используют как для левой, так и для правой руки.

3. *Комплекс КРИСАФ.* Комплекс –технология, которая позволяет одновременно работать с мышцами туловища и нижних конечностей, обеспечивает гармоничную мышечную нагрузку на все тело больного. Предотвращает развитие пневмонии и инфекций мочевыводящих путей.

4. *OCCIFLEX*. Аппарат для пассивной разработки шейного отдела позвоночника. Применяют для облегчения хронической головной боли и боли в шее. Имитирует реальные движения пациента (или повторять манипуляции врача с головой пациента) с 6 степенями свободы (три оси вращения и 3 направления поворота) в шейном отделе позвоночника (безопасно).

5. *MOTOMED LETTO-2*. Тренажер для пассивной и активной кинезотерапии верхних и нижних конечностей пациентов, находящихся на постельном режиме. Применяется для ранней мобилизации, поскольку пациенты могут выполнять тренировки прямо на кровати в пассивном режиме и активном режиме.

Выводы. Таким образом, проведенная работа позволила заключить следующее:

1) травмы или повреждения опорно-двигательного аппарата являются одним из самых частых видов повреждений, которые происходят при различных анатомических и функциональных нарушениях тканей и органов;

2) механотерапия является важной составляющей физической реабилитации благодаря её тонизирующему и трофическому воздействию на опорно-двигательный аппарат человека;

3) к современным аппаратным средствам помощи больным с травмами опорно-двигательного аппарата относят – Ormed Artromot K1 Classic / S3 / E2, КРИСАФ, OCCIFLEX, MOTOMED LETTO-2 и др.

1. Википедия: Механотерапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. – Дата доступа: 23.03.2024.

2. РМК: Реабилитационное оборудование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rusmed-company.ru/product/rep-putty/>. – Дата доступа: 23.03.2024.

3. REAMED: Оборудование для реабилитации и механотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://reamed.su/media/articles/>

srm-terapiya-pri-vostranovlenii-oporno-dvigatel'nogo-apparata/. – Дата доступа: 23.03.2024.

4. VENDEM: Реабилитация и механотерапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vendem.ru/blog/obzory-tovarov/apparaty-dlya-mekhanoterapii-i-lechebnoy-gimnastiki-proizvoditeli-tseny-primenenie/>. – Дата доступа: 23.03.2024.

ЛАБУШЕВА А. А., СКОБЛИК В. Р.

Гомель, УО «ГомГМУ»

Научный руководитель – Г. В. Новик, канд. пед. наук, доцент

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Введение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [1]. Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью развития студенческой молодежи и становлением их как личности, так и профессионалов. Регулярные занятия физической активностью помогают справиться со стрессовыми факторами, что очень важно для студентов медицинских вузов [2].

Цель работы. Целью работы является изучение отношения студентов высшего медицинского учреждения к здоровому образу жизни.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 43 девушки и 40 юношей 1-4 курсов Гомельского государственного медицинского университета (ГомГМУ), средний возраст которых составил $20,0 \pm 2,51$ лет. Каждый студент занимался активной спортивной деятельностью.

Предметом исследования являлся анализ (по результатам анкетирования) отношения к здоровому образу жизни студентов высшего медицинского учреждения. В данном исследовании использовали аналитический, статистический, исследовательский методы исследования.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программ «MS Excel 2013». Результаты анализа считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. 82% студентов считают, что ведут здоровый образ жизни, из них 46% девушки и 54% юноши. Оставшиеся студенты (18%) считают, что наличие вредных привычек и отсутствие умеренной физической активности никак не сказывается на их здоровье и самочувствии.

На вопрос, что такое здоровый образ жизни девушки ответили: отсутствие вредных привычек (100%), здоровое питание (91%), умеренная двигательная активность (85%), позитивная жизненная позиция (73%).

Юноши больше всего предпочитают умеренную двигательную активность (98%), здоровое питание (94%), позитивную жизненную позицию (68%), отсутствие вредных привычек (59%). Данные представлены на рисунке 1.

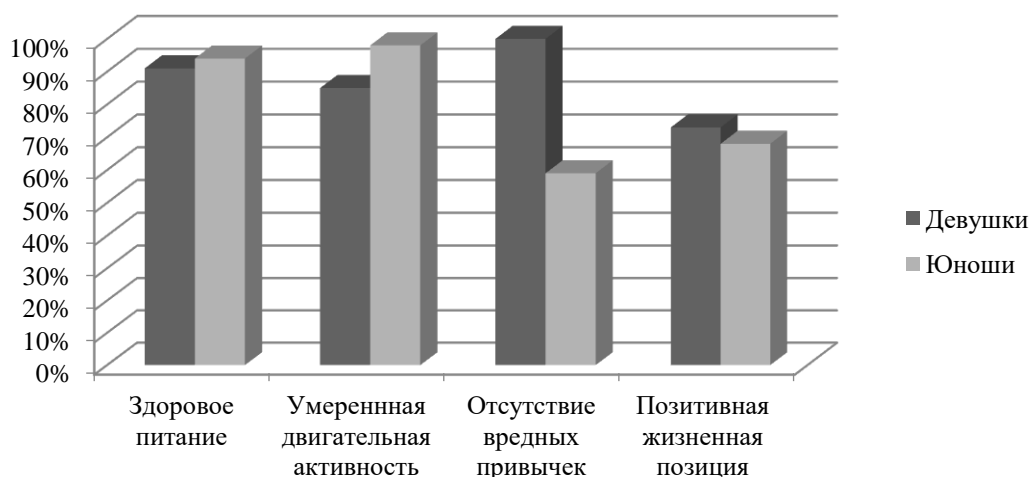


Рисунок 1 – Понимание студентами здорового образа жизни

На вопрос, как часто вы уделяете внимание физической культуре, большинство респондентов (78%) ответило 3 раза в неделю (из них 20% девушек и 21% юношей занимаются отдельным видом спорта, 15%

девушек и 44% юношей посещают тренажёрный зал). 20% девушек занимаются активными видами спорта, такие как: лёгкая атлетика (14%), волейбол (56%), баскетбол (8%), плавание (13%), большой теннис (9%). 21% юношей занимаются волейболом (31%), баскетболом (25%), гребным спортом (8%), боксом (15%), плаванием (11%), тяжёлой атлетикой (10%).

Так же был рассмотрен вопрос, чем занимаются студенты в свободное от учёбы время. Наибольшее число респондентов ответили музыка (89%), наименьшее - чтение (16%). Прогулки на природе предпочитают 48% респондентов.

Выводы. Анализируя все данные исследования, следует подчеркнуть, что большинство студентов ГомГМУ стремятся поддерживать здоровый образ жизни, как девушки, так и юноши, что благоприятно сказывается на их умственном и физическом развитии.

Исходя из этого, нашей целью является разработка методов к приобщению студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

Это включает в себя пропаганду сохранения и укрепления здоровья, мотивационный компонент, так же мероприятия, направленные на изменение отношения к себе, как к личности и члену общества.

Для студентов медицинского университета очень важно следить за своим здоровьем, ведь это напрямую влияет на их работу в дальнейшем будущем.

1. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов 1 курса лечебного, медико-диагностического факультетов, Учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Ч. 1. Г. В. Новик, О. П. Азимок, К. С. Семененко. – Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2018. – Ч. 1.– 36 с.

2. Лабушева, А.А. Оценка выраженности тревожно-депрессивных расстройств с помощью шкалы Цунга у студентов высшего медицинского учреждения / А.А. Лабушева, В.Р. Скоблик// Проблемы и перспективы

развития современной медицины: сб. науч. ст. XV Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, Гомель, 4–5 мая 2023 г. : в 9 т. / – Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2023. – Т. 8. – С. 217–219.

ЛАБУШЕВА А. А., СКОБЛИК В. Р.

Гомель, УО «ГомГМУ»

Научный руководитель – Г. В. Новик, канд. пед. наук, доцент

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАНИЯ У СТУДЕНТОВ И СПОРТСМЕНОВ

Введение. В современном обществе активное обсуждение здорового образа жизни и физической активности подчеркивает важность понимания функционального состояния дыхательной системы у различных групп населения, включая студентов и спортсменов [1]. Показатели системы дыхания в игровых видах спорта играют важную роль, так как значительно определяют общий уровень работоспособности спортсмена, что влияет на результативность спортивной деятельности [2].

Цель работы. Оценка различий в функциональном состоянии дыхания студентов и спортсменов, и исследование факторов влияющих на эти различия.

Методы исследования. В данном исследовании приняли участие 100 человек из Гомельского государственного медицинского университета (ГомГМУ), средний возраст которых составил — $21,4 \pm 2,3$. Из которых 50 человек регулярно занимаются игровыми видами спорта: лёгкая атлетика – 20 человек, баскетбол и волейбол по 15 человек. Группа контроля составила 50 человек, которые испытывают физические нагрузки на минимальном уровне.

Предметом анализа являлась оценка функции дыхательной системы, которая осуществлялась с применением компьютерной спирометрии.

Проводилось исследование показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ), форсированной жизненной ёмкости лёгких (ФЖЕЛ) объема форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ1), отношения ОФВ1/ЖЕЛ и ОФВ1/ФЖЕЛ. В данном исследовании использовали аналитический, статистический, исследовательский методы исследования. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программ «MicrosoftOfficeExcel2013». Результаты анализа считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования, в контрольной группе показатель ЖЕЛ составил $4,00 \pm 0,15$ л. Данные представлены на таблице. Стоит отметить, что у всех групп спортсменов эта величина выше. Из них наивысшая величина данного показателя наблюдается у легкоатлетов ($6,12 \pm 0,23$ л), волейболисты имеют самый низкий ($5,63 \pm 0,19$ л).

Таблица – Объемные величины легочной вентиляции у представителей игровых видов спорта

Показатель	Контрольная группа, n=50	Легкая атлетика, n=20	Баскетбол, n=15	Волейбол, n=15
ФЖЕЛ, л	$3,83 \pm 0,23$	$5,91 \pm 0,17$	$5,65 \pm 0,19$	$5,51 \pm 0,21$
ЖЕЛ, л	$4,00 \pm 0,15$	$6,12 \pm 0,23$	$5,79 \pm 0,12$	$5,63 \pm 0,19$
ОФВ1, л	$2,67 \pm 0,45$	$5,21 \pm 0,23$	$4,93 \pm 0,17$	$4,80 \pm 0,18$
ОФВ1/ЖЕЛ, %	$66,75 \pm 0,93$	$83,98 \pm 0,73$	$85,15 \pm 0,58$	$85,26 \pm 0,59$
ОФВ1/ФЖЕЛ, %	$73,55 \pm 1,09$	$88,16 \pm 0,53$	$87,26 \pm 0,65$	$87,11 \pm 0,78$

ФЖЕЛ группы контроля составляет $3,83 \pm 0,23$ л. Максимальный показатель имеют спортсмены — легкоатлеты ($5,91 \pm 0,17$ л), минимальный волейболисты ($5,51 \pm 0,21$ л). Показатель ОФВ1 наивысший у легкоатлетов ($5,21 \pm 0,23$ л), что обеспечивает оптимальные отношения ОФВ1/ЖЕЛ, а

также ОФВ1/ФЖЕЛ. Баскетболисты несколько уступают — $4,93 \pm 0,17$ л. Самый низкий показатель оказался у волейболистов $4,80 \pm 0,18$ л. Соотношения ОФВ1 с ЖЕЛ: легкоатлеты ($83,98 \pm 0,73\%$), волейболисты ($85,26 \pm 0,59\%$), баскетболисты ($85,15 \pm 0,58\%$), и с ФЖЕЛ: легкоатлеты ($88,16 \pm 0,53\%$), волейболисты ($87,11\%$), баскетболисты ($87,26 \pm 0,65\%$) у разных групп спортсменов не отличались между собой, но значительно превышают показатели контрольной группы. У физически нетренированных студентов показатель ОФВ1 составлял $2,67 \pm 0,45$ л. При этом соотношение ОФВ1 с ЖЕЛ оказалось $66,75 \pm 0,93\%$, а ОФВ1 с ФЖЕЛ $73,55 \pm 1,09\%$.

Выводы. В ходе исследования выяснили, что высокие объемные параметры вентиляции легких определяют хорошее развитие дыхательной мускулатуры и трахеобронхиальной системы у студентов, занимающиеся игровыми видами спорта, что указывает на значительные функциональные возможности дыхательной системы в дальнейшей профессиональной деятельности.

Наименьшие показатели наблюдались у контрольной группы, вследствие пониженной физической подготовки.

Наибольшее развитие дыхательной системы имеют легкоатлеты по сравнению с волейболистами и баскетболистами, что может быть связано с особенностями тренировки в данном виде спорта.

1. Завалишина, С. Ю. Физиологически оправданный вариант формирования здорового образа жизни молодежи средствами физического воспитания / С.Ю. Завалишина, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 15.

2. Лабушева, А. А. Оценка выраженности тревожно-депрессивных расстройств с помощью шкалы Цунга у студентов высшего медицинского учреждения / А.А. Лабушева, В.Р. Скоблик // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. XV Респ. науч.-практ. конф.

с междунар. участием студентов и молодых ученых, Гомель, 4–5 мая 2023 г. : в 9 т. / – Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2023. – Т. 8. – С. 217–219.

ЛЕМКЕ Н. В.

Berufliche Schule für Sozialwesen Pankow, Berlin, Deutschland

Научный руководитель – И. Г. Роменко, маг. пед. наук

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ЛИЦАМИ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Введение. В настоящее время в качестве эффективного средства повышения реабилитационного потенциала лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата используются традиционные физкультурно-оздоровительные занятия (плавание, гидроаэробика, фитбол-гимнастика и др.), при проведении которых необходимо учитывать определенные организационно-методические особенности [1].

Цель работы – характеристика особенностей проведения физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию, гидроаэробике и фитбол-гимнастике с людьми, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования. В работе использовали анализ литературных источников.

Обсуждение результатов. В ходе анализа литературных источников выяснилось, что при проведении указанных физкультурно-оздоровительных занятий должны учитываться следующие организационно-методические особенности:

- физические упражнения для занимающихся должны подбираться в зависимости от патологии опорно-двигательного аппарата, наличия сохранных функций и возможностей их использования;
- выполнение упражнений происходит в условиях неестественной биомеханики, в результате чего быстрее наступает утомление, нарушается координация;
- интенсивность и продолжительность занятий снижается, увеличивается время отдыха после выполнения упражнений; обязательно проводится дифференциация методов организации занятий и др.

Принимая во внимание особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий, разработаны соответствующие комплексы упражнений.

Выводы. Таким образом, учёт особенностей проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми с ограниченными возможностями, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата, будет способствовать улучшению их реабилитации и социальной адаптации.

1. Аксенов, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / О. Э. Аксенов, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007. – С. 70–83, 95–107, 114–119, 145–148, 160–164, 197–201.

МАНДЗИК А. Д.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – М. В. Головач, канд. биол. наук, доцент

**ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА ПРИ СПАСТИЧЕСКИХ И ВЯЛЫХ
ПАРАЛИЧАХ И ПАРЕЗАХ У ДЕТЕЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Введение. Дети, столкнувшиеся с параличами и парезами, часто нуждаются в комплексной медицинской поддержке для улучшения своего физического состояния и повышения качества жизни. Среди методов реабилитации, широко применяемых для детей с такими нарушениями, ключевую роль играют лечебная физическая культура (ЛФК) и лечебный массаж.

Дети, страдающие от параличей и парезов, представляют собой особую группу пациентов, требующих комплексного и индивидуального подхода к реабилитации.

Обсуждение. Лечебная физическая культура (ЛФК) и лечебный массаж играют важную роль в комплексной реабилитации детей с параличами и парезами, включая спастические и вялые формы. В специальных медицинских группах для детей с такими нарушениями проводится индивидуально подобранная программа, которая может включать в себя следующие методы: 1) упражнения по развитию двигательных навыков: для детей с вялыми параличами важно проводить упражнения, направленные на укрепление мышц и улучшение координации движений. Для детей со спастическими параличами могут быть предложены упражнения на растяжку мышц и работу над контролем за спастичностью. Упражнения на укрепление мышц: Для детей с вялыми параличами особенно важно проведение упражнений, направленных на укрепление ослабленных мышц. Это помогает улучшить контроль над движениями и повысить устойчивость.

Растяжка и работа над спастичностью: Для детей со спастическими параличами рекомендуются упражнения на растяжку мышц и методы, направленные на снижение уровня спастичности, что способствует более свободному движению.

Лечебный массаж является эффективным методом реабилитации, помогающим улучшить кровообращение, расслабить мышцы, уменьшить спастичность и повысить сенсорную чувствительность. Улучшение кровообращения: Массаж способствует улучшению кровоснабжения тканей, что помогает ускорить процессы восстановления и регенерации. Расслабление мышц: Специальные техники массажа помогают расслабить напряженные мышцы, что может улучшить подвижность и облегчить боль. Снижение спастичности: Массаж способствует снижению уровня спастичности мышц, что делает движения более контролируемыми и эффективными.

Важно, чтобы программа реабилитации была индивидуально адаптирована под каждого ребенка, учитывая его возраст, степень нарушения, физические возможности и потребности. Кроме того, регулярность занятий и поддержка со стороны специалистов и родителей играют ключевую роль в успешной реабилитации детей с параличами и парезами [1-3].

Методы исследования. В данном исследовании мы сосредоточились на оценке эффективности применения лечебной физической культуры (ЛФК) и лечебного массажа у детей с диагностированными параличами и парезами. Для проведения исследования была сформирована группа из 16 детей в возрасте от 5 до 12 лет с подтвержденным диагнозом паралич или парез. Все дети были разделены на две подгруппы: экспериментальную и контрольную. Дети из экспериментальной группы проходили индивидуальные занятия ЛФК и регулярные сеансы лечебного массажа, в то время как дети из контрольной группы не получали подобных вмешательств.

Результаты и их обсуждение. У детей из экспериментальной группы наблюдалось значительное улучшение в основных параметрах моторной

функции, таких как сила мышц, координация движений и подвижность суставов, по сравнению с контрольной группой.

Дети, прошедшие реабилитационную программу, также показали улучшение в самостоятельности в повседневных жизненных навыках, таких как самообслуживание и передвижение. Отмечалось уменьшение спастичности у детей со спастическими параличами и улучшение мышечного тонуса у детей с вялыми параличами.

Родители отмечали положительные изменения в поведении и настроении детей после завершения реабилитации.

Заключение. Исследование подтвердило эффективность применения лечебной физической культуры и лечебного массажа у детей с параличами и парезами. Индивидуально адаптированные программы реабилитации способствуют улучшению моторной функции, повышению самостоятельности и качества жизни у детей с такими нарушениями. Эти методы следует рассматривать как важную часть комплексной поддержки для детей с параличами и парезами. Важно, чтобы эти методы применялись под руководством квалифицированных специалистов и в рамках комплексного подхода к реабилитации.

1. Белая, Н. А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. метод. пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – 304 с.

2. Дунаев, И. В. Пособие по лечебному массажу / И. В. Дунаев. – М. : Медицина, 2004. – 548 с.

3. Парфенов, В. А. Патогенез и лечение спастичности / В. А. Парфенов // Русский медицинский журнал. – 2001. – Т. 9. – № 25. – С. 16-22.

МАРТЫНЮК А. Н.

Брест, УО «Брестский государственный технический университет»
Научный руководитель – Н.С. Мартынюк, канд. пед. наук, доцент

СОВМЕСТИМЫ ЛИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ С КУРЕНИЕМ?

Введение. На сегодняшний день потребление табака является самой серьезной причиной возникновения хронических болезней, преждевременной инвалидности, смертности. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год во всем мире табак убивает около 5 миллионов человек, это порядка 11 тысяч человек в день.

Большинство студентов начинают курить в возрасте 16-17 лет, когда происходит вхождение во взрослую жизнь без контроля родителей и влияния семьи [1].

Цель работы – анализ факторов и последствий курения в студенческих группах для актуализации сведений о негативном воздействии никотиновой зависимости и профилактики табакокурения.

Метод исследования – анкетирование обучаемых.

Результаты и их обсуждение. Для исследования была использована анкета «Курение и физическая культура». Анкетирование проводилось в феврале 2024 года. В анкетировании принимали участие студенты первого курса факультета инженерных систем и экологии и факультета электронно-информационных систем Брестского государственного технического университета в количестве 78 человек в возрасте 17-20 лет, из них – 17 женщин и 61 мужчина.

Результат обработки анкет показал, что курение считают нормой – 9% (7 человек), не считают курение нормой – 78% (61 человек), затруднились ответить – 13% (10 человек).

На вопрос «Курят ли в Вашем окружении?» «Да» ответило 39% (30 человек); «Нет» – 32% (25 человек); «Иногда» ответило 29% (23 человека).

На вопрос «Пробовали ли Вы курить?» «Да и не понравилось» ответило 36% (28 человек); «Да, курю до сих пор» – 13% (10 человек); «Нет» ответило 51% (40 человека).

Причины курение респонденты назвали следующие: безделие – 10% (8 человек), за компанию – 29% (23 человека), снятие напряжения – 29% (23 человека), любопытство – 20% (16 человек), хочется быть взрослым – 20% (16 человек), затруднилось ответить – 18% (14 человек).

На вопрос «Влияет ли курение на занятия физической культурой и спортом?» «Да» ответило 83% (65 человек); «Нет» – 5% (4 человека); «Иногда» ответило 11% (9 человек).

Органы и системы, страдающие больше всего при занятии физической культурой и спортом у курильщика, студенты отметили следующие: дыхательная система – 82% (64 человека), сердечно-сосудистая система – 32% (25 человек), нервная система – 8% (6 человек), репродуктивная система – 5% (4 человека).

На вопрос «Стоит ли бороться с зависимостью во благо своему физическому здоровью?» «Да» ответило 99% (77 человек); «Нет» – 1% (1 человек).

На вопрос «Откажитесь ли Вы от курения, если заметите, что Вам стало сложнее заниматься спортом?» «Да» ответило 83% (65 человек); «Нет» – 4% (3 человека); «Затруднилось ответить» ответило 13% (10 человек).

На вопрос «Влияет ли курение на фигуру?» «Да» ответило 76% (59 человек); «Нет» – 24% (19 человек).

На вопрос «Тяжело даются занятия физической культурой и спортом?» «Да» ответило 8% (6 человек); «Нет» – 77% (60 человек); «Затруднилось ответить» ответило 15% (12 человек).

Выводы. По итогам анкетирования можно сделать вывод о том, что курение остается одной из существенных проблем современного общества. Несмотря на то, что молодые люди осведомлены о вреде сигарет и последствиях этой вредной привычки, которые могут отразиться на работе дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и репродуктивной системах, а также на способность занятия физической культурой и спортом, влияние компании и интерес берут верх. Но стоит отметить, что практически все студенты отмечают, что с зависимостью обязательно нужно бороться, и предпочитают здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом.

1. Дунай, В. И. Курение в студенческой среде: мотивация, уровень никотиновой зависимости и психологические особенности / В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко // Медицинский журнал. – 2015. – № 3. – С. 59-61.

МЕЛЮХ А. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ

ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ

Введение. Физическое развитие человека непрерывно связано с его движениями, с перемещением тела и его частей в пространстве. Двигательные способности проявляются в умении управлять, регулировать и координировать движения. Это означает, что координационные способности человека определяют двигательные возможности, а двигательные возможности непосредственно связаны с проявлением силы

во времени (скорость), подвижностью в суставах (гибкость) и способностью достаточно долго выполнять различного рода мышечную работу (выносливость) [1, с. 356-357].

На данный момент, в мире не существует единых представлений по оценке двигательных способностей человека. Также необходимо отметить, что не существует еще системы оценки объема двигательных способностей человека от его рождения до глубокой старости, а без такой системы достаточно сложно сформировать двигательные способности человека.

Цель работы - сравнить уровень развития двигательных способностей у учащихся разных классов в общей среднеобразовательной школе.

Материалы исследования. Для определения оценки уровня развития двигательных способностей среди учащихся в работе были использованы данные из школьного журнала 7 и 11 классов по предмету физическая культура, а также сравнивался нормативный акт – «10-бальные шкалы оценки уровня развития двигательных способностей учащихся VII и XI классов».

Результаты и их обсуждение. Для того, чтобы определить уровень двигательных способностей, учащимся необходимо выполнить перечень контрольных упражнений.

Для юношей 7 класса: бег 60 м (с), бег 1500 м (мин, с), прыжок в длину с разбега (см), прыжок в высоту с разбега (см), метание мяча 150 г с разбега (м), кросс 1500 м (мин, с).

Для девочек 7 класса: бег 60 м (с), бег 1500 м (мин, с), прыжок в длину с разбега (см), прыжок в высоту с разбега (см), метание мяча 150 г с разбега (м), кросс 1500 м (мин, с).

Для юношей 11 класса: бег 100 м (с), бег 3000 м (мин, с), кросс: 2000 м (мин, с) и 3000 м (мин, с), прыжок в длину (см), прыжок в высоту (см), метание мяча 150 г с разбега (м), метание гранаты 700 г с разбега (м), удержание ног в положении угла в упоре на брусьях (с), подъем переворотом (раз), подъем силой (раз), сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз).

Для девочек 11 класса: бег 100 м (с), кросс 2000 м (мин, с), прыжок в длину(см), прыжок в высоту (см), метание мяча 150 г с разбега (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа(раз).

Полученные данные обрабатываются и сравниваются с нормативными актами «10-бальные шкалы оценки уровня развития двигательных способностей учащихся VII и XI классов».

Среди учащихся 7 класса уровень развития двигательных способностей, а соответственно и уровень физической подготовленности находятся на среднем уровне.

Среди большей части юношей 7 класса (12 учащихся) уровень физической подготовленности находится на высоком уровне (9-10 баллов) и уровне выше среднего (7-8 баллов). Малая часть юношей (2 учащихся) со средними значениями уровня физической подготовленности (5-6 баллов). Среди девочек 7 класса степень физической подготовленности находится на уровне выше среднего (7-8 баллов) – 7 учеников, на среднем уровне (5-6 баллов) – у 4 учеников и ниже среднего (4-3 балла) - у 2 учеников.

Уровень развития двигательных способностей у учащихся 11 класса находится на уровне выше среднего.

Среди большинства юношей (10 учеников) показатели физической подготовленности находятся на высоком уровне (9-10 баллов). На уровне выше среднего (7-8 баллов) у меньшей части юношей (3 учащихся). Среди большей части девушек (8 учеников) показатели двигательных

способностей находятся на высоком уровне (9-10 баллов) и лишь малая часть девушек (4 ученика), чей уровень двигательных способностей составляет выше среднего (7-8 баллов).

Выводы. Таким образом, на основании обработанных мною данных, можно сделать вывод о том, что уровень двигательных способностей учащихся в 7 и 11 классах соответствуют определенным нормативным требованиям. Однако, у учащихся 11 класса уровень физической подготовленности находится на более высоком уровне, по сравнению с 7 классом. Это различие может зависеть от ряда факторов: 1 - занятия спортом связаны с будущим поступлением; 2 - по мнению учащихся спорт помогает улучшить и укрепить состояние здоровья; 3 - спорт это хобби или увлечение; 4 - занятия спортом снимают напряжение.

1. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. Книга для учителя/ Янсон Ю.А. – Ростов-Дон: РГПУ, 2013. С. 356-357.

НАГОРНАЯ А. И.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ОБЩИЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДИКА ЛФК В ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫХ С КОМПРЕССИОННЫМИ ПЕРЕЛОМАМИ ПОЗВОНКОВ: СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Введение. В последнее время отмечается тенденция к увеличению числа и тяжести травм. На переломы позвоночника приходится около 2–2,5 % травм. Среди них наиболее распространены компрессионные переломы, являющиеся серьезным испытанием для организма и психики человека [1]. Компрессионный перелом позвоночника – повреждение тела

одного или нескольких позвонков, которое сопровождается их сдавливанием и снижением высоты [2].

Цель работы – изучить общие подходы и современные направления методики ЛФК в лечении больных с компрессионными переломами позвонков.

Методы исследования. В работе применялись анализ и обобщение содержания доступных источников информации.

Результаты и их обсуждение. Отличительная черта компрессионного перелома позвоночника – уменьшение высоты тела позвонка под действием компрессии. Способы лечения компрессионных переломов: 1) при консервативном методе – ЛФК назначают на 2-й день после травмы; 2) при оперативном методе – в 1-й день после операции. ЛФК необходимо проводить несколько раз в день.

Процесс применения ЛФК делят на 3 периода: иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный.

Задачи I периода: 1) восстановление нормального психического состояния больного; 2) улучшение обмена веществ, работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) выведение наркотических средств из организма.

Задачи II периода: 1) укрепление мышц спины, создание мышечного корсета; 2) укрепление костной мозоли; 3) завершение процессов регенерации и восстановление функций повреждённой области.

Задачи III периода: 1) окончательное восстановление функций повреждённого сегмента и всего организма; 2) адаптация организма к бытовым и производственным нагрузкам; 3) в случае невозможности полного восстановления - формирование компенсаций, новых двигательных навыков.

Для перехода на следующие этапы реабилитации необходимо учитывать существующие определенные критерии: прохождение «синдрома прилипшей пятки»; последовательность исходных положений: лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках, стоя и (в самом конце) сидя, ограничения по двигательному режиму в отдаленные сроки от момента получения травмы.

Вывод. Таким образом, проведённый анализ позволил заключить, что: 1) выделяют 2 способа лечения: консервативный и оперативный; 2) эффективным методом лечения при компрессионных переломах позвоночника является ЛФК (с соблюдением этапов реабилитации).

1. Компрессионный перелом позвоночника - лечение, операция и реабилитация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spinelife.ru/kompressionnyu-perelom-pozvonochnika/?ysclid=lv1fm8wl1r864462508>. – Дата доступа: 14.04.2024

2. Касаткин, Д. С. Компрессионный перелом позвоночника: причины, симптомы и лечение в статье нейрохирурга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://probolezny.ru/kompressionnyu-perelom-pozvonoch-nika/>. – Дата доступа: 14.04.2024.

НАГОРНАЯ А. И.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ- КАРАТИСТОВ

Введение. Медико-педагогический контроль в системе подготовки спортсменов-каратистов играет важную роль. Каратисты испытывают большую нагрузку на определенные группы мышц, суставы и связки. Они должны иметь высокий уровень функционального состояния нервной системы [1].

Цель работы – изучить содержание методов медико-педагогического контроля, а также методы физической реабилитации у спортсменов-каратистов при наиболее вероятных травмах.

Методы исследования. В работе применяли анализ и обобщение содержания доступных источников информации.

Результаты и их обсуждение. Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности каратистов. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов [1]. Медицинский контроль включает в себя не только обязательные медицинские обследования, но и контроль за состоянием здоровья спортсменов в процессе тренировок. Раннее выявление потенциальных проблем и своевременное вмешательство специалистов помогает избежать серьезных осложнений и сохранить здоровье спортсменов.

Сочетание медицинского и педагогического контроля обеспечивает гармоничное развитие и успешную спортивную карьеру каратистов, позволяет избежать серьезных травм в процессе подготовки. Спортсмены, занимающиеся каратэ, подвержены различным видам травм во время тренировок и соревнований, это: 1) растяжения мышц и связок; 2) ушибы; 3) вывихи и повреждения суставов; 4) переломы; 5) ссадины и потёртости.

Для успешного восстановления и поддержания пиковой формы каратисты используют различные методы: 1) стретчинг (растяжка) и массаж помогают ускорить процесс восстановления после тренировок и соревнований; 2) ЛФК способствует нормализации обмена веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы; 3) физиотерапия – восстанавливает работоспособность с помощью

физических факторов; 4) гидротерапия способствует расслаблению мышц, улучшению кровообращения и общего физического состояния [2].

Вывод. Таким образом, проведённая работа позволила заключить следующее: рациональное и своевременное использование методов физической реабилитации способствует быстрому восстановлению после травм, уменьшению риска повторных травм и повышению результативности в спорте (каратэ). Среди методов реабилитации чаще используют: стретчинг, массаж, ЛФК, физиотерапию, гидротерапию.

1. Построение предсоревновательной подготовки квалифицированных каратистов 16-17 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vkr.pspu.ru/uploads/7703/Aristov_vkr.pdf. – Дата доступа: 12.04.2024.

2. Физическая культура и спорт: Методы восстановления при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://spmi.ru/sites/default/files/imci_images/univer/svedenia_jb_organizacii/metred_obshchie/fizicheskaya-kultura-i-sport.-metody-vosstanovleniya-pri-zanyatiyakh-fizicheskoy-kulturoy_0.pdf?ysclid=1vcyewy23m367510938. – Дата доступа: 13.04.2024.

НИКИТЮК А. О.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – М. В. Головач, канд. биол. наук, доцент

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА ПРИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ 1 И 2 СТЕПЕНИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Введение. Сколиоз – это распространенное состояние, характеризующееся боковым искривлением позвоночника, особенно часто встречающееся у детей и подростков. Лечение сколиоза требует

комплексного подхода, включая медицинские процедуры, физическую активность и реабилитационные мероприятия.

Диагностика сколиоза у детей ставит перед специалистами задачу разработки комплексной терапии, включающей методы, такие как лечебная физическая культура (ЛФК) и лечебный массаж (ЛМ). Мы рассмотрим применение этих методов на практике для детей с диагностированными сколиозами 1 и 2 степени, сосредотачиваясь на конкретных примерах.

ЛФК играет ключевую роль в укреплении мышц спины, поддерживающих позвоночник. Упражнения, включенные в программу ЛФК, направлены на коррекцию осанки, развитие гибкости и улучшение подвижности позвоночника. Регулярные занятия по ЛФК помогают не только предотвратить прогрессирование сколиоза, но и улучшить качество жизни ребенка. Поскольку сколиоз может быть различной степени тяжести, лечение должно быть адаптировано к индивидуальным потребностям каждого пациента. Мы рассмотрим эффективное применение ЛФК и ЛМ в терапии сколиоза у детей, особенно на ранних стадиях заболевания.

ЛФК и лечебный массаж могут быть эффективными методами в комплексном лечении сколиоза у детей, однако важно, чтобы проведение занятий и массажа осуществлялось под наблюдением опытных специалистов и с соблюдением индивидуальных особенностей каждого ребенка [1-3].

Результаты и их обсуждение. Лечебная физическая культура (ЛФК): упражнения направлены на укрепление мышц спины, коррекцию осанки и улучшение подвижности позвоночника. Регулярные занятия помогают улучшить тонус мышц, поддерживающих позвоночник, что может замедлить прогрессирование сколиоза. Включает упражнения на

растяжку, укрепление мышц спины, коррекцию осанки и развитие гибкости позвоночника. Занятия проводятся под контролем инструктора, чтобы избежать неправильных нагрузок.

Примеры применения лечебной физической культуры: 1) девочка 10 лет, диагностирован сколиоз 1 степени. Рекомендуется регулярное выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц спины и коррекция осанки. Примерные упражнения: лежа на животе поднимать голову и верхнюю часть корпуса, упражнения на растяжку спины и боковые наклоны; 2) мальчик 12 лет, сколиоз 2 степени. Для него разработан индивидуальный комплекс ЛФК, включающий упражнения на укрепление мышц спины и улучшение подвижности позвоночника. Этот комплекс включает в себя упражнения с использованием медицинского мяча, растяжку на турнике и упражнения для коррекции осанки.

Преимущества ЛМ: он является важным компонентом комплексного лечения сколиоза у детей. Эта процедура способствует улучшению кровообращения, снятию мышечных спазмов и повышению тонуса мышц спины. Массаж также способствует снижению болевых ощущений, что может значительно улучшить качество жизни ребенка, страдающего от сколиоза.

Важно понимать, что каждый случай сколиоза уникален, и требует индивидуального подхода к лечению. План терапии должен быть разработан с учетом возраста ребенка, степени сколиоза, его физических возможностей и общего состояния здоровья. Специалисты должны тщательно контролировать процесс проведения ЛФК и массажа, чтобы избежать неправильных нагрузок и минимизировать риск осложнений.

Примеры применения лечебного массажа: 1) мальчик 8 лет с диагностированным сколиозом 1 степени жалуется на боли в области спины. Рекомендуется проведение курса общего общерелаксационного

массажа для снятия мышечных спазмов и улучшения кровообращения; 2) девочка 14 лет с диагностированным сколиозом 2 степени испытывает напряжение в области плеч и шеи. Для нее рекомендуется точечный массаж активных точек в области спины и шеи для снятия болевых ощущений и улучшения тонуса мышц.

В обоих случаях важно учитывать индивидуальные особенности каждого пациента при разработке программы терапии. Подход должен быть адаптирован к возрасту, физическим возможностям и степени сколиоза. Регулярное наблюдение специалистов за процессом лечения позволяет корректировать программу, что приводит к оптимальным результатам в лечении сколиоза у детей.

Заключение. Применение ЛФК и лечебного массажа является эффективным методом терапии сколиоза у детей с диагностированными степенями 1 и 2. Представленные примеры демонстрируют индивидуальный подход к лечению и практическое применение этих методов для достижения положительных результатов в улучшении состояния позвоночника у детей. Кроме того, важно отметить, что регулярные занятия лечебной физкультурой (ЛФК) способствуют не только укреплению мышечного корсета, но и улучшению общей функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что особенно актуально для детей, находящихся в процессе роста. ЛФК позволяет развивать гибкость, координацию и осанку, что в свою очередь предотвращает прогрессирование заболевания и способствует улучшению качества жизни.

1. Белая, Н. А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. метод. пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – 268 с.

2. Бирюков, А. А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.

3. Бирюков, А. А. Массаж: учебник для институтов физ. культуры / А. А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 251 с.

ПАВЛЮКОВИЧ Т. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – М. В. Головач, канд. биол. наук, доцент

**ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА ПРИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ III И IV СТЕПЕНИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Введение. Сколиоз – это распространенное состояние позвоночника, характеризующееся боковым искривлением позвоночного столба. В случае тяжелых форм сколиоза, таких как 3 и 4 степени, это состояние может сильно ограничивать обычную жизнедеятельность и вызывать различные осложнения. Лечение сколиоза в таких случаях требует комплексного подхода, включающего в себя медикаментозное лечение, физическую реабилитацию и лечебный массаж.

Лечебная физическая культура (ЛФК) играет ключевую роль в коррекции сколиотического искривления у детей с выраженными формами заболевания. Она направлена на укрепление мышц спины, улучшение осанки и восстановление функций позвоночника. В специальных медицинских группах для детей с 3 и 4 степенью сколиоза проводятся индивидуально подобранные комплексы упражнений под наблюдением опытных инструкторов.

Упражнения для укрепления мышц спины: лежа на животе поднимайте верхнюю часть тела, сохраняя ноги прижатыми к полу. Плавные повороты тела в стороны, стараясь ощутить растяжение в боковых мышцах спины.

Упражнения на растяжку позвоночника: вис на перекладине или использование специальных устройств для растяжки позвоночника.

Упражнения «кот и собака» – чередующиеся выпады и поднятие головы и таза в положении на четвереньках.

Упражнения для коррекции осанки: упражнение «планка» для укрепления корсетных мышц и улучшения осанки. Растяжка грудного отдела позвоночника на фитболе.

Лечебный массаж эффективно дополняет ЛФК, способствуя расслаблению мышц и улучшению кровообращения в проблемных зонах. Проводить массаж рекомендуется под контролем опытного специалиста, так как он должен быть адаптирован к особенностям каждого пациента и учитывать степень сколиоза.

Общий массаж спины: поглаживающие движения по всей поверхности спины для расслабления мышц. Разминание мышц спины для улучшения их тонуса. Сегментарный массаж: массаж в области искривления для уменьшения напряжения в этой зоне. Приложение легкого давления к болезненным точкам для снятия боли. Лимфодренажный массаж: мягкие ритмические движения для стимуляции лимфатического кровообращения и удаления лишней жидкости из тканей.

Важно отметить, что проведение ЛФК и лечебного массажа у детей с диагностированным сколиозом 3 и 4 степени должно осуществляться под контролем опытных специалистов – физиотерапевтов и массажистов, чтобы избежать непредвиденных осложнений и максимально эффективно использовать эти методы в лечении данного заболевания.

Применение ЛФК и лечебного массажа в специальных медицинских группах является неотъемлемой частью комплексного лечения сколиоза 3 и 4 степени у детей. Регулярные занятия помогают укрепить мышцы

спины, улучшить осанку и снизить риск осложнений, обеспечивая максимальное качество жизни для маленьких пациентов [1-3].

Результаты и их обсуждение. Девочка 12 лет, у которой была поставлена диагноз: сколиоз 4 степени. У неё сколиоз выраженный, с углом искривления позвоночника более 50 градусов, что вызывает не только косметическое дефектное состояние, но и серьезные ограничения в повседневной жизни из-за боли и дисфункции.

Девочка была включена в специализированную группу по ЛФК для детей с высоким уровнем сколиоза. Инструктор по физической реабилитации разработал для нее индивидуальную программу упражнений, которая включала в себя упражнения для укрепления мышц спины, растяжку позвоночника и коррекцию осанки в группе СМГ и дома.

Лечебный массаж проводился два раза в неделю в течение 3 месяцев и включал в себя техники расслабления мышц спины, улучшение кровообращения и попытку коррекции позвоночника.

Как результат комплексного лечения с использованием ЛФК и лечебного массажа у девочки было отмечено уменьшение угла искривления позвоночника на 10 градусов. Ребенок стал чувствовать себя более комфортно и уверенно, ее болевые ощущения уменьшились, а общее самочувствие улучшилось.

Заключение. Данный случай демонстрирует, как применение ЛФК и лечебного массажа в комплексном лечении детей с диагностированным сколиозом 4 степени может привести к улучшению состояния пациента, снижению степени искривления позвоночника и улучшению качества жизни.

1. Михайловский, М. В. Сколиоз: история болезни / М. В. Михайловский, Ж. Ф. Дюбуссе. – Новосибирск : Костюкова, 2020. – 422 с.

2. Бирюков, А. А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.

3. Казарин, О. С. Нарушения осанки и сколиоз / О. С. Казарин // Санитарно-гигиеническое воспитание школьников: сб. статей / сост. М. П. Кравцов. – Мн. : Народная асвета, 1979. – С. 47-52.

ПАШКОВЕЦ Д. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Д. В. Попитич, маг. пед. наук

ВЛИЯНИЕ ДИЕТЫ И ПИТАНИЯ НА СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Введение. Питание и диета играют ключевую роль в спортивной подготовке и достижении высоких результатов в любом виде спорта. В контексте баскетбола, где требуется высокая физическая активность, скорость реакции и выносливость, правильное питание становится особенно важным. Исследования показывают, что оптимальная диета может значительно повлиять на спортивные показатели баскетболистов, улучшая их физическую форму, энергию, скорость и восстановление после тренировок и игр. Правильно подобранный рацион питания поможет компенсировать потерю питательных веществ после тренировки, накопить гликоген в мышцах, который начнет стимулировать их рост и развитие, а также подготовит юных баскетболистов к тому, чтобы во время матча они показали свои наилучшие результаты.

Цель исследования. Определить влияние диеты и питания на физическую форму, выносливость, скорость реакции и восстановление баскетболистов, а также выявить оптимальные стратегии питания для улучшения спортивных показателей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Содержание. Общие принципы питания баскетболистов. Интервал между приёмами пищи должен быть 3-4 часа. Нельзя пропускать завтрак. При этом он должен состоять преимущественно из углеводистых, легко усвояемых, богатых фосфором и витамином С продуктов (омлет, каша или молочные продукты и обязательно свежие фрукты).

Обед баскетболиста должен состоять из трёх основных компонентов: овощей, продуктов углеводного и белкового происхождения (рыба, мясо или птица, гарнир в виде риса, гречки или макарон и салат из свежих овощей идеально подойдёт).

Ужин баскетболиста должен содержать 90% белковой пищи и 10% углеводов (допустим, куриное филе и овощи). До тренировки лучше употреблять пищу, богатую углеводами, что способствует быстрому восстановлению и снизит усталость спортсмена. После тренировки важно есть белковые продукты, т.к. они стимулируют рост и восстановление мышц, а также повышают иммунную систему. Важно выбирать продукты с высоким содержанием клетчатки, меньше обработанных углеводов.

Рекомендуется минимизировать потребление насыщенных жиров и включать в рацион больше растительных, таких как рыба, орехи, семена, авокадо и масла.

Потребление сладостей нужно ограничивать, но совсем исключать нельзя. После соревнований или длительных интенсивных тренировок можно позволить баскетболисту небольшую порцию шоколада или мороженого для восполнения затраченной энергии.

Сбалансированное питание для баскетболиста должно отвечать двум основным требованиям: в качественном отношении оно должно содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли); в количественном – полностью покрывать (в килокалориях) энергетические затраты организма.

Игра в баскетбол представляет собой «рваную» работу различной интенсивности на протяжении данного промежутка времени. При игре в баскетбол задействованы в различной степени все три основных способа энергообеспечения – аэробный, анаэробный алактатный и анаэробный лактатный механизмы (лактат – молочная кислота).

Нельзя забывать о водном балансе. Необходимо пить воду в течение дня и восполнять жидкости и электролиты, потерянные во время тренировки, спортивным напитком или просто водой. Но избыточное питьё вредно, поскольку увеличивает нагрузку на сердце и усиливает потоотделение.

Заключение. Пища баскетболистов должна быть разнообразной, с большим количеством свежих овощей и фруктов, мяса, молока и молочных продуктов. В питание следует включать как можно больше овощей и фруктов, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, витаминами и минеральными солями. Более того, овощи и фрукты способствуют быстрой нормализации щелочно-кислотного равновесия, которое нарушается после интенсивных физических нагрузок. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом спортсмена. Время приема пищи должно быть постоянным, так как при этом она лучше усваивается и переваривается. Нельзя тренироваться натощак. Питаться необходимо 4-5 раз в день. Питание баскетболиста напрямую связано с выносливостью на тренировках и с будущими победами в важных играх.

1. Питание для спортсменов-баскетболистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/313-pitanir-dlya-sportsmenov>. – Дата доступа: 10.04.2024.

2. Каким должно быть питание баскетболиста? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://alfa-basket.ru/blog/kakim-dolzno-byt-pitanie-basketbolista>. – Дата доступа: 10.04.2024.

3. Тригорлова, В. В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией Тригорлова В. В. – 2007. – 71 с.

ПРОНЕВИЧ Н. Н.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – И. Г. Роменко, маг. пед. наук

УПОТРЕБЛЕНИЕ МОНОГИДРАТА КРЕАТИНА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Введение. Во время любой физической активности нашему организму необходима энергия. Самым эффективным способом получения энергии является разрыв макроэргической связи внутри молекулы аденозинтрифосфата (АТФ), при котором происходит выделение около 40 кДж/моль энергии. В организме человека происходит целый ряд биохимических реакций, которые обеспечивают синтез молекул АТФ: креатинфосфокиназная, гликолиз, гликогенолиз и клеточное дыхание [1].

Именно креатинфосфокиназная реакция обуславливает необходимость нашего организма в креатине. При взаимодействии креатинфосфата, находящегося в мышцах и аденозиндифосфата (АДФ) происходит самая эффективная, но в то же время самая кратковременная реакция.

Поэтому увеличение внутренних запасов креатина, путём приёма биологически активной (БАД) добавки «моногидрат креатина» напрямую связано с объемом физической деятельности, которую сможет выполнить спортсмен.

Цель исследования – выявление роли моногидрата креатина в энергетическом обеспечении физических нагрузок современного спортсмена, определение целесообразности его дополнительного приема в виде БАД.

Методы исследования - анализ отечественных и зарубежных источников по данной тематике.

Результаты исследования и их обсуждение. В теле среднестатистического человека в день вырабатывается около 1-2 г креатина, помимо этого примерно столько же мы получаем из пищи. До 95% креатина располагается в мышцах в виде фосфокреатина. Остальные 5% находятся в мозге, печен

и и почках. На 1 кг сухой мышечной массы в среднем хранится 120 ммоль фосфокреатина, но с помощью добавок его содержание можно увеличить на 20-30% [2].

Креатин моногидрат является самой эффективной эргогенной и доступной пищевой добавкой для спортсменов, применяемой для повышения выносливости и положительного воздействия на мышечную массу во время тренировки.

Клинические исследования приема креатина моногидрата в количестве 0,3–0,8 г/кг в сутки, что эквивалентно 21-56 г в сутки, для спортсмена массой 70 кг в течение многих лет, не показывают каких-либо значимых или серьезных побочных эффектов.

На данный момент не существует доказательств, полученных клиническим путем, что другие формы креатина: креатинцитрат, этиловый эфир креатина, сыворотка креатина, буферизованные формы креатина или креатин нитрат, обладают лучшей биодоступностью и меньшей деградацией креатина, чем моногидрат креатина.

Основные моменты при употреблении креатина:

1. «Фаза загрузки» не имеет клинического обоснования и является нецелесообразной.

2. Для проявления эффекта пищевой добавки, её необходимо принимать ежедневно с примерной дозировкой 5г, до или после тренировки, желательно в одно и то же время.

3. Углеводы и белки увеличивают скорость мышечного поглощения креатина.

4. Ежедневное употребление креатина способствует увеличению концентрации креатина до оптимальных значений в течение 3-4-х недельного периода [3].

Выводы. Таким образом, моногидрат креатина, по данным многочисленных исследований, является самой эффективной и безвредной добавкой в настоящее время.

Его использование помогает легче адаптироваться к физическим нагрузкам и благоприятно воздействует на мышечную массу.

При соблюдении правил приема (дозировки, время приема, совместный прием с другими макронутриентами) и систематическом употреблении креатина спортсменом отмечается значительное повышение эффективности тренировочного процесса.

1. АТФ – главный энергетический спонсор клетки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mc21.ru/-blog/atf-glavnyy-energeticheskiy-sponsor-kletki-ili-gde-vzyat-energiyu-mitokhondrialnye-disfunktsii/>. – Дата доступа: 17.04.2024

2. Энергетик для мускулов: что такое креатин и как он работает? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/619cdd3c9a794722c13d2a82> – Дата доступа: 17.04.2024

3. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28615996/>. – Дата доступа: 17.04.2024.

РОДЦЕВИЧ Р. И.

Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА – ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЕЙ

Введение. Одной из главных обязанностей родителей является объяснение ребенку, как и почему необходимо вести здоровый образ жизни. Лучше всего прививать ему эти полезные навыки и знания еще в раннем возрасте. Это не только позволит в будущем предотвратить принятие неправильных решений и укоренение вредных привычек, но также уже и ему самому, когда он сам станет родителем, привить такие же хорошие качества уже своим детям.

Актуальность. Родителям всегда крайне важно являться для своих детей образцовым примером. Детям очень важно видеть собственными глазами, как их родители сами выполняют все сказанное ими.

Цель работы: выяснить основные причины возникновения у детей вредных привычек, вывести ведущие принципы их контроля и пресечения и разработать базовые пути выработки здорового образа жизни у ребенка.

Методика и организация исследования: пассивное (отдаленное слежение) и активное (непосредственное пресечение вредных привычек и выработка положительных качеств у ребенка), наблюдение, абстрагирование, анализ и обобщение литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Правильное питание и физическая активность. Во многих развитых странах на сегодняшний день большинство детей страдают от излишка веса, заключающегося в проблеме употребления слишком большого количества высококалорийной и вредной пищи, богатой жирами и сахаром. Кроме того, современные дети вследствие длительного проведения времени за компьютером

намного менее активны физически. Лишний вес в детском возрасте существенно увеличивает риск проблем со здоровьем во взрослой жизни.

Вот несколько рекомендаций:

- сознательно приобретайте продукты питания;
- разнообразьте рацион питания, сделайте его «интересным»;
- заведите атмосферную традицию принимать пищу всей семьей, при этом собираясь за столом на кухне, а не у телевизора в прихожей.
- давайте ребенку больше воды, молока и свежавыжатых соков, ограничив при этом употребление сладких и калорийных напитков;
- следите за активностью ребенка;
- с раннего возраста учите ребенка соблюдению гигиены ротовой полости.

Табак, алкоголь и другие наркотические вещества. Дети могут начать интересоваться всевозможными наркотическими веществами еще в юном возрасте. Этого можно избежать, если родители начинают беседовать с ребенком о вреде таких веществ еще с ранних лет.

Вот несколько рекомендаций:

- озвучивайте и не бойтесь повторять, что вы запрещаете ребенку курить сигареты, пить алкоголь и употреблять наркотики;
- последовательно объясните, чем именно вредны эти вещества;
- подготовьте ребенка к давлению со стороны сверстников;
- постарайтесь лично знать всех друзей вашего ребенка и их родителей;
- подавайте достойный пример.

Сексуальное поведение. Ежегодно фиксируется около 1 миллиона беременностей среди подростков женского пола. Почти 3 миллиона подростков каждый год подвергаются заражению заболеваниями,

передающимися половым путем. Родитель обязан объяснить ребенку риски и ответственность активной половой жизни. Ребенок должен знать о средствах защиты от болезней и беременности. В ваших силах сделать так, чтобы ребенок воспринимал секс в разрезе любви и уважения. Также родитель должен донести до ребенка смысл такого понятия, как согласие, и его важности при взаимодействии двух людей.

Вот несколько рекомендаций:

- если ребенок маленький, старайтесь отвечать на все вопросы о сексе, когда он сам их задает;
- если речь идет о подростке, обсуждайте вопросы секса заранее во избежание проблем;
- сформируйте у ребенка здоровое отношение к сексу;
- придерживайтесь прогрессивного стиля воспитания.

Выводы. Большинство детей берут пример со своих родителей. Именно поэтому крайне важно выступать хорошей ролевой моделью. Вот некоторые ключевые моменты, которые мы бы хотели подчеркнуть:

- Пример родителей очень важен: Дети учатся не только словам, но и действиям. Если родители ведут здоровый образ жизни, ребенок с большей вероятностью примет это как норму.
- Положительное подкрепление: Вознаграждение за хорошее поведение помогает ребенку запомнить, что он делает правильно. Здоровые лакомства и полезные мероприятия будут более эффективны, чем сладости и телевизор.
- Позитивный настрой и поддержка: Дети чувствуют себя более уверенно, когда знают, что их родители верят в них. Положительная атмосфера и поддержка помогут ребенку развивать самоуверенность и закреплять здоровые привычки.

Важно помнить, что вы не идеальны, и это нормально. Важно стремиться к лучшему и быть хорошим образцом для подражания для своего ребенка.

1. Букин, Д. Профилактика наркомании – через пропаганду ЗОЖ // Нарконет. – 2017. – № 2. – С. 10-11

2. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни : учебник / Е. Н. Назарова. – Москва : Академия, 2013. – 254 с.

САЦУК В. С.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, магистр пед. наук

ХАРАКТЕРНЫЕ ТРАВМЫ СРЕДИ БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ АМПЛУА

Введение. Все знают, что травмы в спорте это очень серьезно и нельзя закрывать на них глаза. Травмы в баскетболе могут надолго вывести игрока из строя, а потому особое внимание в этом виде спорта должно уделяться профилактике травматизма игроков. По статистике каждый третий баскетболист за время спортивной карьеры сталкивается с пятью легкими, двумя средними и одной тяжелой травмой.

Цель работы – выяснить статистику травматизма среди игроков в баскетбол и показать возможность избежать получения этих травм.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Баскетбол – это подвижный, контактный вид спорта, где важно быстро реагировать, быстро двигаться: прыгать, наклоняться, совершать броски, ставить блоки.

В баскетболе стандартно имеется три позиции или, как их ещё называют, амплуа: защитник, нападающий (форвард), центровой. Если

разобрать более детально, то можно выделить пять категорий: разыгрывающий защитник, нападающий защитник, легкий форвард, тяжелый (мощный) форвард и центровой.

Согласно исследованиям, проведенным американской Ассоциацией травм и контузий в спорте (American Sports Injury and Concussion Association), баскетбол является одним из самых травмоопасных видов спорта. В среднем каждый год более одного миллиона игроков получают травмы, связанные с этой игрой. В исследовании приняли участие 204 баскетболиста со средним возрастом 14–15 лет. Игроки были опрошены с использованием вопросника о состоянии здоровья, а также использовали информацию о травмах за предыдущие 12 месяцев.

Частота травм была самой высокой среди защитников (47,8%), за ними следовали центровые (34,8%) и разыгрывающие (17,4%). Среди 204 участников 40 игроков сообщили в общей сложности о 46 травмах, что составляет 0,22 травмы на участника и 1,15 травмы на травмированного участника. Что касается защитников и центровых, то были обнаружены статистически значимые различия между травмированными и неповрежденными игроками, связанные с возрастом, весом, ростом, продолжительностью тренировок и количеством часов тренировок в неделю. Что касается разыгрывающих защитников, то статистически значимая разница между травмированными и неповрежденными игроками была обнаружена только на основе веса.

Исходя из анализа этой статистики, можно сделать вывод, что чаще травмы получают защитники. Защитник – это не просто игрок, предотвращающий атаки соперников, но и ключевой стратег в организации атак своей команды. Соблюдение правил и высокий уровень тактической грамотности делают защитника незаменимым элементом в мире баскетбола, где каждое решение на паркете имеет значение.

Далее идут центровые. Центральной играет фундаментальную роль в защите своей команды. Благодаря своему физическому статусу и высокому росту, центральной может блокировать броски соперников и препятствовать проникновению под кольцо. Он должен активно участвовать в борьбе за мяч после броска соперника и обеспечивать своей команде второй шанс на атаку.

А самой безопасной позицией, является позиция разыгрывающего. Разыгрывающий – это самый низкий игрок в команде, но он обладает высокоразвитыми навыками обращения с мячом и высоким баскетбольным IQ. Такие игроки, как правило, отвечают за ведение мяча по полю.

Типичными травмами в спорте являются: надрывы мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов, повреждения пальцев кисти.

Для защитников и нападающих в баскетболе более частыми травмами являются: травмы кистей и пальцев рук, травмы ног (растяжение мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов). Для центровых характерны травмы голеностопа и черепно-мозговые травмы.

Выводы. Таким образом, изучение статистики травм в баскетболе позволяет не только предотвращать травмы, но и разрабатывать эффективные методы обучения безопасности, которые помогают учащимся и профессионалам спорта играть на поле безопасно и эффективно.

1. Травмы в баскетболе - виды травм, их причины и профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://sport.insure/blog/samyie_rasprostranennye_travmy_v_basketbole_i_prichiny_travmatizma/. – Дата доступа: 11.04.2024.

2. Самые частые травмы в баскетболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/samye-chastye-travmy-v-basketbole/>. – Дата доступа: 12.04.2024.

3. Спортивные травмы у баскетболистов-подростков в зависимости от положения на площадке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://intarchmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1755-7682-6-5>. – Дата доступа: 14.04.2024

СЕГЕН А. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, маг. пед. наук

ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ «ГОЛЛАНДСКОГО ОПРОСНИКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ DEBQ»

Введение. Анализ пищевого поведения у спортсменов является важным аспектом их общего физического состояния и спортивной производительности. Правильное питание играет ключевую роль в достижении оптимальных результатов, восстановлении после тренировок и соревнований, а также в общем здоровье спортсмена.

Цель работы – проанализировать аспекты пищевого поведения у людей, занимающихся спортом регулярно.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Опросник голландского пищевого поведения (Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ) является инструментом, который позволяет оценить различные аспекты пищевого поведения у человека. Он был разработан в Нидерландах и широко используется для изучения отношения к еде и диетам.

Анализ пищевого поведения с помощью DEBQ может предоставить информацию о том, какие аспекты питания являются проблемными для

человека. Например, высокие значения на подшкале «Переедание» могут указывать на эмоциональное переедание, что может быть связано с нежелательным управлением эмоциями или стрессом. Высокие значения на подшкале «Внеэмоциональное переедание» могут указывать на привязанность к еде вне зависимости от эмоций или голода.

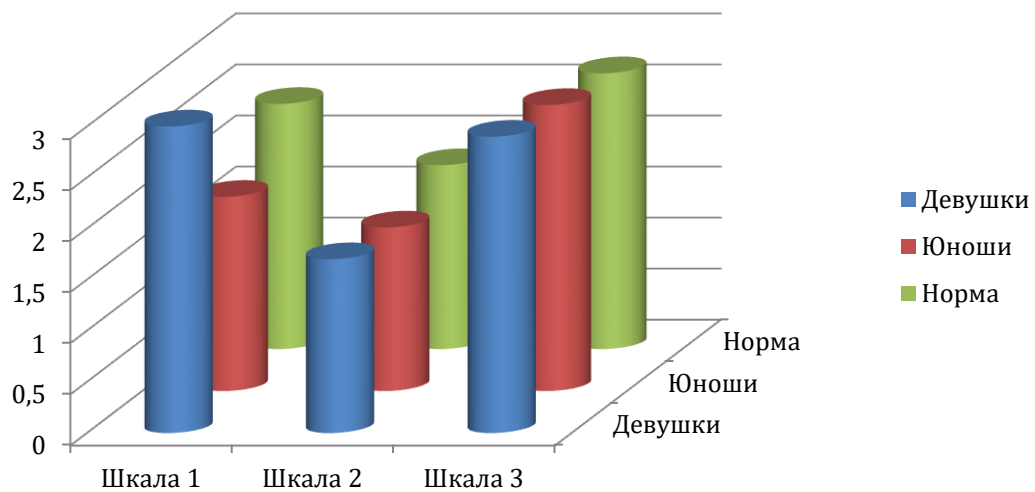
Опросник состоит из 33 вопросов, охватывающих три основных аспекта пищевого поведения:

1. Шкала ограничительного пищевого поведения, которое характеризуется преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса посредством самоограничения в питании;

2. Шкала эмоционального пищевого поведения, при котором желание поесть возникает на различные эмоциональные состояния; потребление пищи в ответ на негативные эмоции или стресс.

3. Шкала экстернального(или внеэмоционального) пищевого поведения, при котором желание поесть стимулирует не реальное чувство голода, а внешний вид еды, ее запах, текстура либо вид других людей, принимающих пищу.

Нами было проведено анкетирование среди студентов факультета физического воспитания и спорта с целью анализа пищевого поведения у людей, занимающихся спортом регулярно. В опросе приняли участие 32 респондента, из них 15 юношей и 17 девушек. Полученные ответы были подвергнуты анализу, и результаты были разделены на три группы. По шкале ограничительного пищевого поведения (шкала 1) у женской половины – показатель сильно выходит за границы нормы, у мужской – ниже нормы; т.е. можно отметить что юноши совсем не ограничивают себя в еде так, как это делают девушки, в стремлении хорошо выглядеть и соблюдать диету. Результаты теста отражены на диаграмме.



По шкале эмоционального поведения (шкала 2) – у девушек и юношей показатели находятся практически в пределах нормы, что говорит об достаточной эмоциональной сдержанности спортсменов и силе воли.

По шкале экстернального поведения (шкала 3) – у девушек и юношей показатели не критично выходят за границы нормы. То есть аппетитно выглядящая вкусная еда не оставляет равнодушным даже спортсмена.

Выводы. Таким образом, опросник DEBQ может помочь определить, есть ли у человека проблемы с контролем над потреблением пищи и саморегуляцией. Это может быть полезно при разработке индивидуальных стратегий для поддержания здорового образа жизни и достижения целей по управлению весом.

Важно отметить, что результаты опросника голландского пищевого поведения не являются диагнозом, а лишь предоставляют информацию о стиле питания и потенциальных проблемах в этой области. Для получения более точной оценки и рекомендаций всегда рекомендуется обратиться к специалисту, такому как диетолог или психолог.

1. Елиашевич С.О., Нуньес Араухо Д.Д., Драпкина О.М. Пищевое поведение: нарушения и способы их оценки // КВТиП. 2023. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pischevoe-povedenie-narusheniya-i-sposoby-ih-otsenki> – Дата доступа: 11.04.2024.

СИРОШИК А. М.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – О. М. Клос, старший преподаватель

**ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА НА
ПРЕДПРИЯТИИ (НА ПРИМЕРЕ ООО «ИНКОФУД»)**

Ведение. Организация спортивных мероприятий и физкультурных занятий на производстве помогает улучшить здоровье и повысить работоспособность сотрудников. Это способствует формированию здорового образа жизни, развитию командного духа, повышению мотивации к работе, снижению стресса и улучшению психологического благополучия.

В настоящее время проводятся изменения в организации спортивно-оздоровительной работы, направленные на поиск новых методов и форм. Необходимо разработать современную модель занятий физкультурой для работников разного возраста, чтобы достичь желаемых результатов эффективно.

При разработке модели занятий физкультурой на предприятии важно учитывать доступность спортивных сооружений и интересы всех работников. Необходимо предложить разнообразные виды занятий, подходящие для любого уровня подготовки.

Важно также мотивировать сотрудников к занятиям спортом, создавать привлекательные условия и проводить мероприятия поощрению активного образа жизни. Этот подход поможет улучшить

здоровье, повысить работоспособность сотрудников и сплотить коллектив [1].

Цель работы – оценка эффективности программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на производстве.

Базой для проведения исследования стало предприятие ООО «Инкофуд» – одно из крупнейших мясоперерабатывающих предприятий в Республике Беларусь.

Во время прохождения производственной преддипломной (по специализации) практики была проведена анкета для оценки эффективности программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на производстве ООО «Инкофуд» с целью получения обратной связи от работников о качестве и полезности проводимых физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

В опросе приняло 55 сотрудников предприятия. Опрос проводился с помощью сервиса «Google Forms». Варианты ответов на вопросы выражались в процентах.

Результаты и их обсуждение. На первый вопрос об оценке доступности и качества информации, необходимой для предоставления физкультурно-оздоровительных услуг, были получены следующие ответы: низкий уровень – 7,27%, удовлетворительный уровень – 18,18%, высокий уровень – 74,55%.

На второй вопрос об оценке комфортности предоставления услуг были получены следующие результаты: низкий уровень – 3,64%, удовлетворительный уровень – 25,45%, высокий уровень – 70,91%.

На третий вопрос об удобстве графика работы спортивных секций и мероприятий были получены следующие ответы: низкий уровень – 5,45%, удовлетворительный уровень – 23,64%, высокий уровень – 70,91%.

Четвертый вопрос об оценке доступности помещений и площадок для предоставления услуг (спортивные залы, тренажерные залы, бассейн и другие) получил следующие результаты: низкий уровень – 7,27%, удовлетворительный уровень – 30,91%, высокий уровень – 63,64%.

На вопрос оценки уровня оснащения спортивным оборудованием и инвентарем были получены следующие ответы: низкий уровень – 5,45%, удовлетворительный уровень – 38,18%, высокий уровень – 56,36%.

По последнему вопросу об оценке предоставляемых льгот и условий предоставления льгот получены следующие данные: низкий уровень – 5,45%, удовлетворительный уровень – 32,73%, высокий уровень – 61,82%.

Таким образом, анализ результатов опроса показывает, что большинство сотрудников предприятия оценивают доступность и качество информации, необходимой для предоставления физкультурно-оздоровительных услуг, как хорошее. Также большинство опрошенных считают комфортность оказания услуг и удобство графика работы спортивных секций и мероприятий на высоком уровне. Однако, тем не менее, есть некоторые аспекты, которые требуют внимания и улучшения. Например, доступность помещений и площадок для оказания услуг оценивается как неудовлетворительная или плохая более чем третьей частью сотрудников. Также уровень оснащения спортивным оборудованием и инвентарем и предоставляемые льготы и условия предоставления льгот оцениваются не столь высоко, как другие аспекты.

Выводы. Из этих данных можно сделать вывод, что хотя общее удовлетворение работников предприятия услугами физкультуры и оздоровления высокое, есть определенные области, в которых необходимо провести улучшения и коррективы. Учитывая мнение сотрудников и их потребности, рекомендуется организовать дальнейшие обсуждения и работу над улучшением качества предоставляемых услуг и условий.

1. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб, пособие / Г. Г. Саноян. – М. : 2007. – 288 с.

СТЕПАНИЮК Д. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Н. А. Вирковская, ст. преподаватель

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Во многих странах мира в последнее время обучение детей первого года жизни плаванию стало очень популярным. Как показывает практика, ребенок способен научиться плавать значительно раньше, чем ходить. Занятия в воде являются стимулом к активному развитию малыша, воздействуют практически на все органы и системы детского организма. Это универсальное средство закаливания, физического развития, воспитания.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили особенности методики обучения плаванию детей грудного возраста.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Принципиальная возможность обучения малышей плаванию основана на том, что в течение всего утробного периода развития ребенок окружен амниотической жидкостью. Рождаются дети с плавательными рефлексам, которые угасают в течение 3–4 месяцев, если их не закреплять. Однако необходимо помнить, что маленький ребенок не в состоянии сознательно управлять дыханием, скорее он будет рефлекторно задерживать дыхание при погружении в воду. Во время занятий надо постоянно разговаривать с ребенком,

повторяя поощрительные слова, чтобы вызывать у него положительные эмоции. В течение занятия нужно постоянно следить за состоянием ребенка, не допуская перегрузок и переохлаждения и соблюдая главный принцип постепенности. В научно-методической литературе принято разделять обучение плаванию детей первого года жизни на 5 этапов. Обучения в данном возрасте основано на использовании рефлексов (дыхательный, толчковый) и простейших движений.

1. Покачивания, проводки и погружения (25 занятий).
2. Проводки, погружения, скольжения (40-50 занятий).
3. Активные движения руками и ногами, ныряния (50-60 занятий).
4. Ходьба по дну ванны, погружения, игры, плавание на спине или на груди с поддержкой взрослого (50-60 занятий).
5. Погружения, самостоятельное плавание с помощью ног, упражнения на дыхание (3-4 месяца).

Деление на этапы носит условный характер, продолжительность каждого периода может быть изменена в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. В обучении детей раннего возраста плаванию хорошим подспорьем служит специальная гимнастика на суше для рук и ног в положении на спине и груди. Массаж и гимнастику следует начинать на 3–4 недели позже, чем занятия плаванием. Методика их проведения не отличается от общепринятой, за исключением упражнений, имитирующих процесс плавания на суше и повторяющихся затем в воде.

Выводы. Таким образом, с детьми раннего возраста занятия плаванием должны быть строго индивидуальными, необходимо четко контролировать состояние ребенка с тем, чтобы не допустить переохлаждения. В результате занятий малыш 9–10 месяцев должен уметь самостоятельно держаться на поверхности воды в течение 10–15 минут, нырять за игрушками, плавать под водой 6–8 секунд. Организация занятий

по обучению грудных детей плаванию требует обязательной специальной подготовки.

1. Макаренко, Л. П. Юный пловец: Учебное пособие / Л.П. Макаренко. –М. : Физкультура и спорт, 1983. – 180 с.

СЫМОНИК Н. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ
ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

Введение. Во все времена во всех учебных заведениях наблюдается повышение уровня стресса у студентов во время экзаменационной сессии. Стресс – это совокупность различных адаптивных реакций организма на воздействие негативных факторов, как физических, так и психологических, которые нарушают его баланс, а также соответствующее состояние нервной системы и организма в целом.

Стрессовая реакция выполняет защитную функцию в организме человека и является эволюционно значимой. Сущность данной реакции в поднятии уровня активности организма, которое необходимо для физических нагрузок различного характера. На первом этапе состояния стресса активизируются мыслительные процессы, память, внимание, повышается острота слуха и зрения. Продолжительное влияние стрессора приводит к ухудшению деятельности всех систем организма.

Исследования в области проявления стресса помогут выработать наиболее эффективные стратегии управления стрессом и профилактики его перехода в хронический. Также более углубленное изучение данной проблемы поспособствует улучшению психологического благополучия,

общего уровня успеваемости и мотивации в учебе не только студентов исследуемой группы, но и в целом всего студенческого сообщества.

Цель работы – выявить проявление признаков стресса у студентов первого курса во время экзаменационной сессии, а также определить количество стрессоустойчивых людей из обследуемой группы студентов.

Методы исследования. Методом исследования явилось анкетирование группы студентов из 20 человек. Все испытуемые относились к общей группе здоровья. Им было предложено 16 пунктов различных вопросов о физиологических реакциях. Участники должны были отметить признаки, которые проявлялись у них во время экзаменационной сессии.

Результаты и их обсуждение. Было выявлено, что у восьмидесяти процентов респондентов большей половины симптомов стресса не наблюдалось. Дискомфорт в грудной клетке испытывали 50% участников; сухость во рту, повышенную потливость, бессонницу – 60%; учащение сердцебиения и перепады настроения – 70%.

Для снятия эмоционального напряжения до и во время экзаменационной сессии учёные рекомендуют следующие упражнения: групповое обсуждение проблемы, анализ жизненных ситуаций, максимальное напряжение и его снятие [1]. Суть первого упражнения заключается в обсуждении понятия «стресс» и его проявления, что помогает рационализировать проблему и сформировать в группе общность. Второе упражнение выполняется в следующих условиях: один человек вспоминает ситуации стресса в прошлом, а далее происходит разыгрывание по ролям данной ситуации и ее обсуждение. Третье упражнение подразумевает под собой осознанное целенаправленное максимальное напряжение некоторых групп мышц, пребывание

некоторого непродолжительного времени в этом напряжении, а после расслабление мышц.

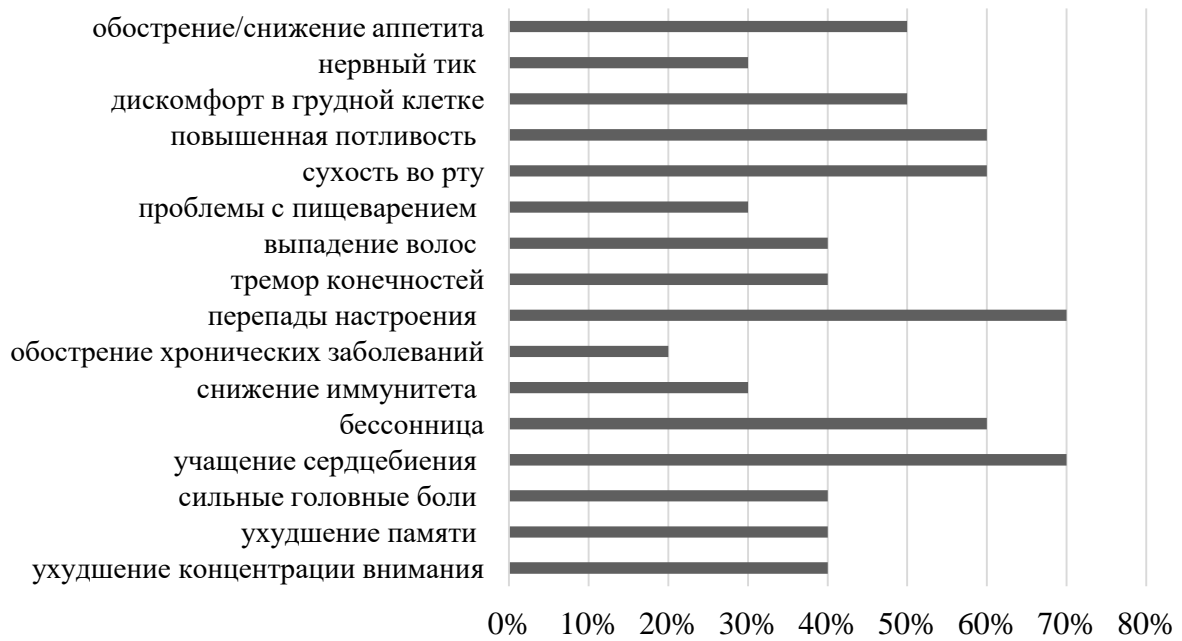


Диаграмма – Результаты анкетирования

Выводы. Из вышеприведенного следует, что стресс, испытываемый в условиях проведения экзаменов и подготовки к ним, проявлялся у экспериментальной группы в безопасной форме. Умение сохранять самообладание в стрессовых ситуациях помогает студентам в достижении поставленных задач, а также способствует развитию профессиональных навыков в дальнейшей трудовой деятельности. Необходимо отметить, что стрессоустойчивость является востребованным качеством как студента, так и профессионала, именно поэтому так важно создавать условия для её формирования в благоприятной обстановке с учётом возраста и индивидуальных особенностей человека.

1. Макаров Ю. В. Психологический тренинг как средство снятия эмоционального напряжения у студентов в период экзаменационных сессий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-trening-kak-sredstvo-snyatiya-emotsionalnogo-napryazheniya-u-studentov-v-period-ekzamenatsionnyh-sessiy/viewer> – Дата доступа: 29.03.2024.

СЫРИСЬКО А.В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, маг. пед. наук

ПРИМЕНЕНИЕ РЕЧЕДВИГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФКиЗ

Введение. Научные исследования в области изучения применения речедвигательных упражнений на уроках гимнастики свидетельствуют о том, что такая форма занятий в школах применяется крайне редко. Более часто речедвигательные упражнения используются при проведении физкультминуток и физкультпауз в младших классах. Основопологающим для таких упражнений является ритм. Ритм, как бы служит связывающей нитью в гармоническом развитии человека, объединяя друг с другом такие формы человеческой деятельности, как речь и движения. Речедвигательные упражнения решают не только воспитательные и образовательные задачи, но и укрепляют здоровье, способствуют, общему физическому развитию ребенка.

Цель работы – изучение применения речедвигательных общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры и здоровья в младших классах.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Речедвигательные упражнения используются для развития речедвигательной координации, для гармонического (духовного и физического) развития личности школьников. Определено разнообразие видов речедвигательных упражнений, среди которых выделены: игры-сказки; сюжетные и сюжетно-ролевые игры; подражательные ритмические упражнения; упражнения с проговариванием ритмической стихотворной речи с поэтическим (или объясняющим суть движения), содержанием; эвритмия. Определено разнообразие форм выполнения речедвигательных упражнений. Среди них: выполнение упражнений с одновременным последовательным и поочерёдным проговариванием стихотворного текста, проговариванием математических движений, игр-загадок и др.

Выводы. Таким образом, речедвигательные упражнения, способствуют гармоническому развитию учащихся младшего школьного возраста и могут широко использоваться на уроках физической культуры и здоровья.

ТОМАШЕВСКАЯ Н. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – М. В. Головач, канд. биол. наук, доцент

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЕМ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Введение. В современном мире проблемы, связанные с нарушением осанки и плоскостопием у детей, становятся все более актуальными. Эти расстройства не только могут ограничивать обычные движения и активности, но и оказывать негативное воздействие на общее здоровье и

благополучие ребенка в будущем. Однако, благодаря развитию медицинской науки и практики, существует ряд эффективных методов коррекции и лечения, среди которых выделяются лечебная физическая культура (ЛФК) и лечебный массаж.

ЛФК для детей с нарушением осанки и плоскостопием играет ключевую роль в комплексном лечении и коррекции. Ее основная цель – укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, а также развитие правильного построения стопы. В специальных медицинских группах детям предоставляются индивидуально подобранные комплексы упражнений, учитывающие их возраст, физическую подготовку и особенности заболевания. Эти упражнения способствуют укреплению мышц спины, ног и стопы, что в свою очередь помогает в поддержании правильной осанки и формировании арочных стоп.

Обсуждение. Основные принципы ЛФК включают в себя систематичность, постепенное увеличение нагрузки, контроль за правильностью выполнения упражнений и индивидуализацию подхода к каждому ребенку. При этом важно, чтобы занятия ЛФК проводились под контролем опытных инструкторов, специализирующихся на работе с детьми с нарушением осанки и плоскостопием.

Лечебный массаж является неотъемлемой частью комплексного лечения детей с нарушением осанки и плоскостопием. Он направлен на улучшение кровообращения, расслабление мышц и улучшение тонуса, а также на коррекцию деформаций. В специальных медицинских группах массаж проводится квалифицированными специалистами, которые используют различные техники и методики в зависимости от индивидуальных потребностей каждого ребенка.

Массаж спины и ног, а также рефлексорный массаж стопы, направленный на стимуляцию биологически активных точек, играют

важную роль в восстановлении правильной осанки и формировании арочных стоп у детей с плоскостопием. Регулярные сеансы массажа способствуют не только физическому выздоровлению, но и психологическому благополучию ребенка.

Применение лечебной физической культуры и массажа в специальных медицинских группах имеет ряд преимуществ. Во-первых, это индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывающий его особенности и потребности. Во-вторых, регулярные занятия способствуют не только лечению, но и профилактике дальнейших проблем с осанкой и стопой. В-третьих, такой комплексный подход позволяет детям развивать не только физическое, но и психологическое благополучие.

Специальные медицинские группы предоставляют детям не только возможность получить квалифицированную помощь, но и создают благоприятные условия для общения с ровесниками, что способствует социальной адаптации и психологической поддержке.

Методы исследования. Для проведения исследования была сформирована группа детей с диагностированным нарушением осанки. Дети были случайным образом распределены на две группы: экспериментальную и контрольную. Дети из экспериментальной группы получали регулярные сеансы лечебного массажа, в то время как дети из контрольной группы не получали такого воздействия. Продолжительность и частота массажных сеансов были стандартизированы.

Результаты исследования. После определенного периода времени проанализировали состояние осанки у детей из обеих групп. Результаты показали значительное улучшение осанки у детей, проходивших лечебный массаж, по сравнению с детьми из контрольной группы. Было отмечено уменьшение степени сколиоза, улучшение выправленности позвоночника, а также улучшение общего тонуса мышц спины и таза.

Заключение. Исследование подтвердило эффективность лечебного массажа в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста. Регулярные сеансы массажа способствовали не только физическому улучшению осанки, но и повышению общего самочувствия детей, что подчеркивает важность включения массажа в комплексное лечение нарушений осанки у детей. Эти методы не только помогают улучшить физическое здоровье, но и способствуют социальной адаптации и общему благополучию детей в будущем. Поэтому они должны быть доступны и широко применяемы в практике детской медицины.

1. Белая, Н. А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. метод. пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – 268 с.

2. Бирюков, А. А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.

3. Бирюков, А. А. Массаж: учебник для институтов физ. культуры / А. А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 251 с.

ТЫСЛЯЦКАЯ А. Н.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Травматизм населения – одна из важнейших проблем общественного здоровья и здравоохранения. Ее сложность определяется медицинскими, социально-экономическими аспектами и другими аспектами (утрата трудоспособности или даже инвалидность, а также высоким уровнем смертности от внешних причин.)

В структуре травматизма преобладают бытовые травмы – 76,7 %, затем идут уличные – 14,7 %, затем дорожно-транспортные (1,3 %),

спортивные (1,1 %), производственные (1,0 %) и прочие травмы – 6,2 %. Травмы у детей составляют – 16,5 % от общего числа травм в республике [1-3].

Цель работы – поиск статистических данных и изучение содержания профилактических мер травматизма у лиц разного возраста.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников, интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Работа по предупреждению травматизма у детей должна идти в 2-х направлениях: 1) устранение травмоопасных ситуаций; 2) систематическое обучение основам профилактики травматизма [2-3].

Профилактикой травматизма у молодежи должна стать информирование молодежи о последствиях травм, о потере трудоспособности и т.д. Кроме того, необходимо обучать молодых людей мерам доврачебной помощи при травмах, так как это может способствовать уменьшению сроков реабилитации после получения травмы.

Основной причиной падений и получения травм у пожилых могут быть сердечно-сосудистые и неврологические заболевания, свойственные пожилому возрасту, и приводящие к ухудшению состояния организма или нарушениям координации. Наиболее сложными являются переломы лучевой кости, лодыжек и ключицы, головки бедренной кости и т.д.

Профилактика травматизма в пожилом возрасте: 1) периодическая проверка зрения и слуха (для замены очков или слухового аппарата); 2) оптимальная температура в жилом помещении (перепады ухудшают кровоснабжение головного мозга – нарушение координации движений); 3) нежелателен выход из дома в темное время суток, холодную погоду, в снег и мороз; 4) регулярные прогулки, плавание, легкая гимнастика (сохраняют

бодность и подвижность); 5) подбор обуви, особенно в зимний период [1-4].

Выводы. Таким образом, травматизм необходимо профилактировать. Для минимизации количества травм лиц разного возраста необходимо учитывать степень двигательной активности контингента, особенности состояния организма, а также информированность о последствиях и способах оказания доврачебной помощи.

1. Производственный травматизм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kvd.by/информация/статьи-и-видеоматериалы/травматизм/document-3353.html>. – Дата доступа: 13.04.2024.

2. Травматизм и его предупреждение у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cenue.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=38541>. – Дата доступа: 14.04.2024.

3. Детский травматизм и его профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bgdp1.by/stati-dlya-roditelej/detskij-travmatizm-i-ego-profilaktika/>. – Дата доступа: 14.04.2024.

4. Профилактика травматизма в зимний период [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gkib.by/stati/617-profilaktika-travmatizma-v-zimnij-period>. – Дата доступа: 13.04.24.

ШАКУНОВА С. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПО МЕТОДУ ПИРОГОВОЙ Е. А. И ИВАЩЕНКО Л. Я.

Введение. Здоровье студентов учебных заведений на сегодняшний день является социально-значимым показателем демографии населения Беларуси. Экологические проблемы, ограниченная двигательная активность, недостаточное питание оказывают значительное влияние на состояние здоровья студентов.

Обучение молодых людей в ВУЗе налагает огромную ответственность на родителей, медицинских работников, педагогов, психологов и специалистов физического воспитания по сохранению здоровья студентов, особенно в период адаптации. В процессе занятий физическими упражнениями всегда стоит вопрос оптимизации и нормирования тренировочных нагрузок. Решение этих вопросов неразрывно связано с изучением и оценкой состояния организма людей, занимающихся физической культурой и спортом [1].

Поэтому для быстрого определения качественной характеристики здоровья предлагаем применять комплексные экспресс-методы. Они, как правило, удобны при самостоятельном использовании и доврачебном обследовании как отдельных индивидуумов, так и больших групп людей.

Цель работы – оценка физического здоровья студентов по методу Е. А. Пироговой и Л. Я. Иващенко.

Методы исследования. В нашем исследовании приняли участие 20 студентов психолого-педагогического факультета, все они были отнесены по состоянию здоровья к основной группе здоровья. Следует отметить, что для чистоты исследования студенты были без превышения массы тела (не более 10%) и без исходных нарушений сердечно-сосудистой системы. Используемый метод основан на определении уровня физического состояния (УФС). Для осуществления данного экспресс-метода у испытуемых проводили замеры следующих физиологических показателей: МТ - масса тела, кг; Р - рост, см; ЧСС - частота сердечных сокращений (пульс) уд/мин; АДД - артериальное давление диастолическое, мм/рт. ст.; АДС - артериальное давление систолическое, мм/рт. ст.; АДП - пульсовое давление, мм/рт. ст.; В - возраст, лет. Суть метода заключалась в следующем: в положении сидя, в покое у испытуемых подсчитали пульс (ЧСС) за 1 минуту. Затем трижды измерили артериальное давление (АД);

для расчётов использовалась меньшая величина. Рассчитывалось АДП по формуле $1 \text{ АДП} = \text{АДС} - \text{АДД}$ и АД среднее по формуле: $\text{АД}_{\text{ср}} = \text{АДД} + \text{АДП}/3$ [1].

Уровень физического состояния (УФС) студентов вычислялся по формуле:
$$\text{УФС} = \frac{700 - 3 \text{ ЧСС} - 2,5 \text{ АД}_{\text{ср}} - 2,7 \text{ В} + 0,28 \text{ МТ}}{350 - 2,6 \text{ В} + 0,21 \text{ Р}}$$
.

Полученные экспериментальные данные соотносили со шкалой оценки уровня физического состояния (УФС). (Таблица).

Результаты и их обсуждения. В ходе эксперимента были получены следующие результаты: 50% девушек имеют высокий УФС - их физическая работоспособность соответствовала или превышала должные для данного возраста величины, соответственно они имели минимальный риск развития ишемической болезни сердца.

Таблица – Результаты исследования УФС студентов

УФС	Норма М.	Факт. рез. М.		Норма Ж.	Факт. рез. Ж.	
низкий	0,225-0,375	1	10%	0,157-0,260	-	-
ниже среднего	0,376-0,525	2	20%	0,261-0,365	-	-
средний	0,526-0,675	5	50%	0,366-0,475	1	10%
выше среднего	0,676-0,825	2	20%	0,476-0,575	4	40%
высокий	0,826 и более	-	-	0,576 и более	5	50%

Среди юношей 20% и 40% девушек имели УФС выше среднего, следовательно функциональные резервы и двигательная подготовленность близки к оптимальным (в соответствии с возрастом и полом). УФС «средний» имели 50% исследованных юношей и 10% девушек, что говорит о снижении у них физической работоспособности до 76–90% от должной

величины, и как следствие ограничиваются функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем.

«Низкий» у 10% юношей и «ниже среднего» УФС у 20% юношей, что показывает самые низкие величины физической работоспособности (50–75% от должной величины). Уровень развития двигательных качеств также снижен. Такое состояние является пограничным между нормой и патологией. В состоянии покоя у этого контингента не наблюдается каких-либо отклонений от физиологической нормы, нарушения выявляются только при физических нагрузках.

Одним из путей снижения негативных воздействий учебной среды на организм студента является формирование здорового образа жизни у студентов и внедрение прогрессивных оздоровительных технологий, которые способствуют коррекции имеющихся отклонений и повышают уровень здоровья

Выводы. Таким образом, диагностика функционального состояния, физической подготовленности и самочувствия, дают возможность студенту корректировать объёмы своего учебного труда и отдыха, выделять время для восстановления, выбирать средства повышения физической и умственной работоспособности, вносить необходимые изменения в свой стиль жизни.

1. Спортивная медицина: учебное пособие [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/4081953680/107>. – Дата доступа: 23.03.2024.

ШАКУНОВА С. А.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

**ОЦЕНКА УРОВНЯ СЛУХОВОГО АНАЛИЗАТОРА
СТУДЕНТОВ**

Введение. Орган слуха является важнейшим каналом коммуникации человека с окружающей средой. Число людей, страдающих заболеваниями органов слуха, с каждым годом увеличивается. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 2019 года, в мире более 5% населения, или 466 миллионов человек, страдали от потери слуха. Согласно прогнозам ВОЗ, к 2050 г. почти 2,5 миллиарда человек будут страдать от проблем со слухом в той или иной степени и, по меньшей мере, 700 миллионов человек будут нуждаться в реабилитационных услугах в связи с потерей слуха [1].

Важность данной темы заключается в том, что со снижением слуха живет большое количество людей, даже не подозревающих о том, что они воспринимают некоторые звуки и слова не в полной мере. Проверка слуха – это первый шаг к решению проблемы потери слуха [1]. Современные условия таковы, что с каждым годом растет не только шумовая загрязненность окружающей среды, но и механическое и физическое воздействие на орган слуха. Не последнее место среди поражающих факторов занимает стресс, которому особенно подвержены студенты начальных курсов высших учебных заведений.

Цель работы – оценка уровня слухового анализатора у студентов 1 курса, а также попытка установления причин снижения слуха.

Методы исследования. Острота слуха определяется при помощи шепотной речи. Данная методика исследования слухового анализатора заключается в том, что определяется чувствительность уха к восприятию отдельно для басовых и дискантовых звуков, используя таблицу слов Воячека и двузначные числа [2]. Для исследования остроты слуха шепотом проговаривались две группы слов: первая группа имела низкочастотный отклик и слышна при нормальном слухе на среднем расстоянии 5 м; вторая группа имела высокую частотную характеристику и слышна на среднем

расстоянии 20 м. Исследование проводилось в полной тишине. Каждое ухо исследовалось отдельно. Испытуемые сидели спиной, с невозможностью просматривания артикуляции экспериментатора, закрывая поочередно левое и правое ухо.

В нашем исследовании приняли участие 30 студентов психолого-педагогического факультета 1 курса.

Результаты и их обсуждения. В ходе эксперимента были выявлены различия в уровне слуховых порогов у студентов, был проведен анализ возможных причин произошедших изменений (таблица). Также была установлена зависимость состояния органа слуха от прослушивания громкой музыки и использования наушников. Объяснить снижение слуха у молодых людей можно тем, что под воздействием громких звуков повреждаются волосковые рецепторные клетки Кортиева органа.

Таблица – Результаты исследования остроты слуха у студентов

	<i>Общее кол-во</i>	<i>Норма остроты слуха</i>	<i>Удовл. острота слуха</i>	<i>Плохая острота слуха</i>	<i>Кол-во студентов, просл. громкую музыку</i>	
Юноши	15	60%	27%	13%	10	67,7%
Девушки	15	80%	20%	-	8	53%

Для защиты от шумового воздействия повышаются защитные механизмы, происходящие в среднем ухе [2]. При этом головной мозг резко снижает порог слышимости. С течением времени происходит все большее снижение порога слуховой чувствительности, что может привести к полной или частичной потере слуха. Также стоит отметить, что работа сенсорных систем напрямую зависит не только от физического, но и от психоэмоционального состояния студентов. Было отмечено, что восприятие речи, как шепотом, так и громкой речи, несколько хуже

воспринимается одним ухом, что может свидетельствовать об общем снижении слуха.

Выводы. Таким образом, ранняя диагностика позволяет своевременно обнаружить снижение слуха, обратиться к специалисту, начать лечение и предотвратить дальнейшее прогрессирование снижения слуха.

В качестве профилактики стоит обратить внимание на использование наушников и прослушивание громкой музыки. Для плохо слышащих студентов существует доступность психологической помощи в вузе, посредством организации работы специальных кабинетов. Важно заботиться о психоэмоциональном состоянии, так как оно непосредственно влияет и на физическое благосостояние человека. Особенно важно беречь слух, при помощи него происходит коммуникация с окружающими людьми, процесс обучения и жизнедеятельности.

1. Мартюшева, В. И. Шепотный анализатор слуха — аппарат для профилактических осмотров по выявлению ранней тугоухости // Уральский медицинский журнал. – 2021. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <file:///C:/Users/user/Downloads/shepotnyy-analizator-sluha-apparat-dlya-profilakticheskikh-osmotrov-po-vyyavleniyu-ranney-tugouhosti.pdf>. – Дата доступа: 08.04.2024.

2. Александрова, Е. А. Оценка функционального состояния слухового анализатора – [Электронный ресурс] / Е.А. Александрова – Режим доступа: https://amgpgu.ru/upload/iblock/d03/aleksandrova_e_a_otsenka_funktsionalnog_o_sostoyaniya_slukhovogo_analizatora_u_studentov_perogo_kursa.pdf – Дата доступа: 08.04.2024.

ШПАКОВСКАЯ Ю. Б.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – В. И. Домбровский, канд. пед. наук, доцент

**ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ**

Введение. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия [2, с. 13 – 15].

Утренняя гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Она скорее приводит организм в состояние повышенной работоспособности, что достигается за счет активизации деятельности центральной нервной системы, обмена веществ. Систематическое выполнение зарядки улучшает деятельность коры полушарий, пищеварительных органов, кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, двигательный аппарат, что способствует развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость [1, с. 37 – 43]. Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми.

Цель работы – определить формы самостоятельных занятий, используемые студентами физико-математического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина».

Методы исследования: обзор литературы, опрос, анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка материалов.

Результаты и их обсуждение. Согласно результатам опроса, проведенного с 5 по 20 декабря 2023 года, (опрошено 49 студентов), 64 % респондентов предпочитают упражнения в течение учебного дня как основную форму занятий физическими упражнениями, 14% - утреннюю гимнастику, 22% - самостоятельные тренировочные занятия (Рисунок 1).

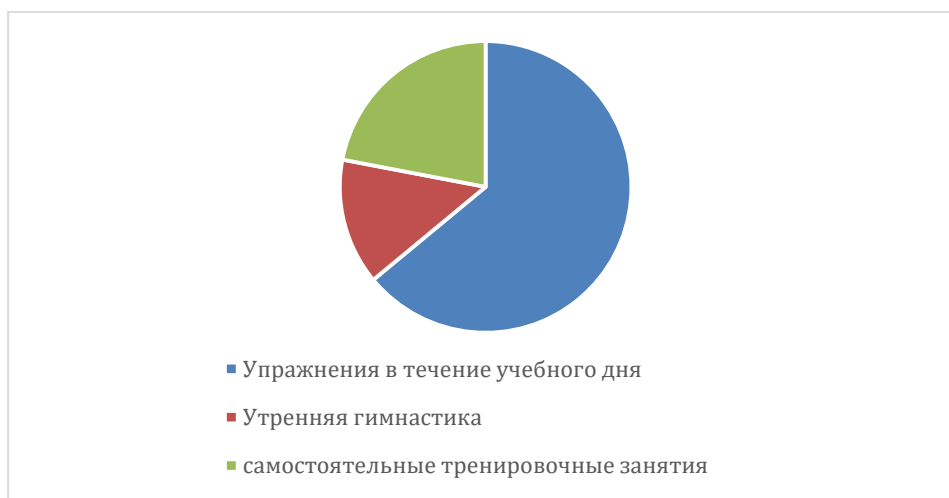


Рисунок 1 – Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов

Выводы. На основании проведённого исследования мы установили, что большинство студентов предпочитают упражнения в течение учебного дня как основную форму занятий физическими упражнениями. Также значимое количество респондентов дополняют свою физическую активность самостоятельными тренировочными занятиями. Меньше всего студенты предпочитают утреннюю гимнастику, так как занятия у студентов физико-математического факультета проходят в первую смену.

1. Калюнов, Б. Н. Самостоятельные занятия студенческой молодежи физической культурой и спортом / Б. Н. Калюнов. – Минск : Амалфея, 2012. – 103 с.

2. Лавриенко, Н. И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Н. И. Лавриенко. – Минск : Дикта, 2009. – 97 с.

Секция 4
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФВ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

АНДРЕЙЧУК А. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – В. И. Яглык, ст. преподаватель

РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Введение. Проблема здорового питания среди студентов актуальна, своевременна и достаточно сложна. Здоровый образ жизни – способ организации жизни человека, нацеленный на сохранение и укрепление здоровья, а также профилактику заболеваний. Он приводит не только к сохранению жизни, но и к улучшению ее качества и большей продолжительности.

Цель работы – определение преимуществ поддержания правильного и рационального питания в студенческой жизни, в сравнении с употреблением обучающимися продуктов иных категорий.

Методы исследования. Литературный и интернет обзор, педагогический анализ.

Результаты и их обсуждение. Здоровое питание – это не только про качество, но и про количество, ведь важно не только употреблять в пищу правильные и полезные продукты, но и делать это, согласно правильному режиму питания.

Среди 50 студентов физико-математического факультета был проведен об их питании. Получились следующие результаты:

24 человека не следуют правилам здорового питания, 20 человек контролируют свой режим питания и только 6 человек не знают про правила правильного питания. К сожалению, в силу нехватки свободного

времени и денежных средств, в рационе студентов наблюдается значительное снижение употребления мяса, рыбы, свежих овощей и фруктов, но при этом увеличивается употребление мучных и макаронных продуктов, сладостей и фастфуда, что приводит к недостатку витаминов группы С, В и А.

Как правило студенты мало задумываются о последствиях такого питания, а именно о возможных заболеваниях, вызванных этим питанием.

Таковыми заболеваниями являются: болезни желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, гастродуоденит и др.); алиментарные заболевания (ожирение, авитаминозы, анемия и др.); атеросклероз; гипертония; онкологические заболевания и др.

А каким же должен быть правильный рацион для студента?

Система питания обязательно должна быть разнообразной, но при этом баланс БЖУ должен оставаться неизменным. Что касается режима питания, то он должен включать в себя 3-4 приема пищи, преимущественно в одно и то же время. Обязательно должен быть завтрак, причем он должен быть достаточно плотным, но часто студенты отказываются от него из-за желания поспать подольше. Обед же должен включать в себя прием полноценной горячей пищи, для восстановления сил, потраченных за первую половину дня. Ужин желательно должен состоять из легкоусвояемых блюд, овощи, крупы, молочная продукция. Не редко во время экзаменов, студенты забывают о приеме пищи и пропускают его. И это является большой ошибкой. Для работоспособности мозга и увеличения концентрации внимания стоит добавить рацион масла. Для уменьшения волнения поможет молочный белок (творог, сыр, кефир), поскольку он снижает уровень стресса в организме. А от усталости необходимо выпить зеленый чай с медом и соком лимона.

Выводы. Таким образом, при помощи правильного питания, можно избежать проблем со здоровьем, но к сожалению, не все студенты его придерживаются. После проведенной беседы со студентами, 30 человек сказали, что теперь внимательно будут следить за рационом и режимом питания.

1. Балова, С. Л. Комплексный подход в развитии профессиональных компетенций и формировании здорового образа жизни у студентов [Текст] / С. Л. Балова, И.А. Безденежных, Л.В. Воронкина, М.В. Горячева – 1-е изд. – М.: Прометей, 2020 – 190 с.

2. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» [Текст] / Ф. Н. Зименкова – 1 е изд. – М.: Прометей, 2016 – 168 с.

ГОЛОВЕЙ С. П.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – В. И. Яглык, ст. преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Введение. Любое нововведение находит свою реализацию через технологию. Таким образом, инновационная технология – это методика и процесс создания чего-либо нового или усовершенствования уже существующего с целью обеспечения прогресса и повышения эффективности в различных сферах деятельности человечества [1; с. 140].

Сегодня важно обновление системы физического воспитания, чтобы применять инновационные методы для устранения основных причин, ведущих к деформации отношения к общечеловеческим ценностям физической культуры.

Цель работы – изучить использования инновационных технологий в работе физического воспитания студентов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты их обсуждения. В труде А.Т. Литвина [2; с. 22] была проведена классификация средств физической активности, проанализирована их эффективность, представлены оптимальные модели физической активности для различных категорий населения. Разработанные модели основаны на оптимальном сочетании разнообразных форм физической активности

По мнению А. Т. Литвина [2; с. 22], показывают, что в рамках физического воспитания различные виды физической активности могут быть классифицированы следующим образом: игры с движением, соревновательный спорт, спортивные занятия для отдыха и оздоровления, упражнения для укрепления здоровья, занятия с профессиональной направленностью и повседневные физические упражнения.

Использование определенных средств для занятий спортом зависит от различных факторов, таких как возраст и пол занимающихся, их интересы, материальные возможности, состояние здоровья и физическая подготовленность. Независимо от всех этих факторов, оптимальный режим физической активности должен поддерживать нормальное функционирование организма, укреплять важные органы и системы, предотвращать заболевания и способствовать общему физическому благополучию человека, обеспечивая ему полноценный физический фитнес. Оптимальный режим специально организованной двигательной активности для различных категорий занимающихся вне зависимости от возраста, пола, интересов, условий. должен включать три группы средств: 1) упражнения аэробной направленности; 2) упражнения силовой направленности; 3) упражнения, направленные на развитие гибкости;

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение студентов в самостоятельную деятельность. В физическом воспитании такой формой деятельности является физическое

самовоспитание. Включение студентов в самостоятельные занятия физической культурой предполагает совместную активную деятельность педагога и студента.

О.Н. Московченко [3; с.23] разработана, научно и экспериментально обоснована концепция оптимизации физической нагрузки на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния занимающихся физической культурой с применением компьютерных технологий.

Выводы. Анализ современной системы обучения в вузе показывает, что она характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса и информационной насыщенностью. Студенты проводят много времени в аудиториях, библиотеках и компьютерных классах, что затрудняет их физическую активность. Подготовка к учебным занятиям дома также занимает значительное время, что негативно сказывается на состоянии различных систем организма.

Согласно литературным данным, можно утверждать, что большинство студентов со слабым здоровьем не проявляют заинтересованности в занятиях физической культурой. Они испытывают затруднения даже с базовыми упражнениями. Поэтому важно акцентировать внимание на задаче стимулирования их физической активности.

Разработка современных информационно-методических систем является одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов.

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. - СПб.: Стратегия будущего, 2008. - 140 с.

2. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. наук по физ. вос. и спорта:

спец. 24.00.02 - „Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения»/ А.Т.Литвин. - Киев, 2008. - 22 с.

3. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) / Автореф. дис. док. пед. наук. / Московченко О.Н. - Москва - 2007. - 23 с.

ДУБЧУК М. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности [1].

Актуальность данной проблемы можно подтвердить тем, что у учащейся молодежи все больше наблюдаются проблемы со здоровьем. Поэтому спрос на инновации в данной области наблюдается во всех сферах физического воспитания студенческой молодежи. В наше время самая главная проблема – низкая физическая подготовленность молодежи в целом. Рассмотрим способы внедрения и виды инновационных технологий в физической культуре студенческой молодежи.

Цель работы – рассмотреть и изучить виды инновационных технологий, которые можно использовать в работе со студентами. Выявить имеющиеся проблемы в физической подготовке учащейся молодежи и найти способы их решения.

Методы исследования. Оценка уровня физической подготовки студентов является важным этапом при разработке программ физической культуры и реализации инновационных технологий. Для этого можно использовать несколько способов:

1. Тестирование: Различные физические упражнения для определения их выносливости, силы, гибкости и др.

2. Анкетирование: Проводится с целью самостоятельной оценки уровня физической подготовки учащегося. Это является дополнительной информацией о состоянии и потребностях студентов.

3. Наблюдение: Заинтересованность студентов на занятиях, физическая активность во время занятий.

4. Использование технологий: Использовать инновационные технологии, такие как фитнес-трекер, различные приложения для тренировок, виртуальные тренажеры и др.

Для решения поставленных задач было использовано анкетирование среди студентов 1 курса филологического факультета для нахождения ответа на вопрос, как часто студенты занимаются физической культурой, а также какими инновационными технологиями в области физической культуры пользуются студенты в повседневной жизни.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав данные, полученные в ходе анкетирования, можно сделать вывод, что 30 % человек занимаются физической культурой не более 2 часов в неделю, 30 % - 6 часов и более, 2 % не проявляют физической активности и 38 % человек занимаются только на занятиях физической культуры в университете. Также многие студенты используют в своей повседневной жизни фитнес-трекеры для отслеживания уровня своего здоровья, различные приложения для составления индивидуальных тренировок.

Выводы. Таким образом, собрав и сопоставив всю информацию, можно сказать, что в будущем есть возможность введения инновационных технологий таких как: фитнес-трекеры, приложения для тренировок в учебную деятельность учащейся молодежи для достижения высоких результатов и систематизации полученных данных о показателях здоровья и уровне физической подготовки каждого студента индивидуально.

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.

ДЫШКО С. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Д. И. Вольский, ст. преподаватель

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Введение. Повышение уровня физической подготовленности благотворно сказывается на здоровье студентов и воспитывает у них устойчивый интерес к занятиям, формирует умения и навыки самостоятельной работы. Не вызывает сомнений, что самоконтроль поможет студентам в их дальнейшей жизни и профессиональной деятельности, позволит определять для себя уровень физической нагрузки, правильно планировать работу.

Однако, следует помнить, что уровень физической подготовленности – это только один из количественных показателей успеваемости студентов по физической культуре, а сама оценка складывается из многих других, не менее важных качественных критериев успеваемости: степени овладения знаниями, двигательными умениями и навыками, способами

осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

За результаты тестирования нельзя ставить низкие оценки, или отрицательно оценивать студентов. Это может вызвать негативное отношение к тестированию и вести к развитию комплекса неполноценности. У слабого студента гораздо более справедливо оценивать физическую подготовленность на основе изменений произошедших за определенный период времени (семестр, год).

Методы исследования. В работе применялись такие методы эмпирического исследования как: измерение и сравнение.

Результаты и их обсуждение.

Таблица 1 – Сравнение полученных результатов по бегу на 1000 метров за разные периоды времени:

2024 год	2014 год
1) 3.45	1) 3.32
2) 3.48	2) 3.34
3) 3.56	3) 3.47
4) 3.56	4) 3.49
5) 4.02	5) 3.54
6) 4.10	6) 3.54
7) 4.14	7) 3.56
8) 4.15	8) 3.58
9) 4.25	9) 4.12
10) 4.34	10) 4.14

Исходя из полученных данных:

1) За 2024 год $(3.45 + 3.48 + 3.56 + 3.56 + 4.02 + 4.10 + 4.14 + 4.15 + 4.25 + 4.34) / 10 = 3.9$

2) За 2014 год $(3.32 + 3.34 + 3.47 + 3.49 + 3.54 + 3.54 + 3.56 + 3.58 + 4.12 + 4.14) / 10 = 3.61$

За 10 лет показатели сдачи нормативов ухудшились на 7.44% $((a - b) / [(a + b) / 2] * 100 \%)$.

Вывод. Пары физкультуры мало кто воспринимает всерьез и многие вообще не хотят ходить на физкультуру. А между тем увеличивается количество студентов имеющих проблемы со здоровьем (гиподинамия, слабое сердце, плохое зрение, сколиоз и т. д.). Есть проблемы с образом жизни – алкоголизм, курение, вредные привычки.

Причём тут физкультура? На физкультуре прививается любовь к спорту, здоровому образу жизни, эстетические принципы – красивое тело, осанка, стремление к спортивным достижениям и т. д.

Самые большие проблемы вызваны отсутствием оборудования, подходящих спортивных залов, раздевалок, душевых. Как итог: скучно, неинтересно, нет мотивации. Что и сказывается на ухудшении результатов не только выносливости, но и общего физического развития студентов.

ЕЛЕЦ Е. Д.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Д. И. Вольский, ст. преподаватель

ОЛИМПИЗМ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Введение. Олимпизм играет важную роль в образовательном процессе для студентов спортивных специальностей. Не только способствует формированию профессиональных знаний и навыков, но также воспитывает дух соревнования, уважение к противнику и стремление к совершенству.

Цель работы – исследование роли олимпизма как направления в образовательном процессе высших учебных заведений для студентов спортивных специальностей, анализ его влияния на формирование профессиональных компетенций, личностных качеств и олимпийских

ценностей у будущих специалистов в области физической культуры и спорта. В работе предполагается изучить методики интеграции олимпийского образования в учебный план, а также оценить эффективность такого подхода для развития универсальных компетенций, необходимых для успешной профессиональной и социальной деятельности.

Методы исследования. Олимпизм как направление в образовательном процессе для студентов спортивных специальностей включает в себя изучение и применение принципов олимпизма, которые способствуют формированию здорового образа жизни и развитию духовно-нравственных и физических качеств личности. В рамках исследования по данной теме могут использоваться различные методы, включая аналитические и эмпирические подходы. В данной статье использовались такие методы, как анализ научной литературы по теме олимпизма и статистической обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. В некоторых ВУЗах разработаны специальные методики для формирования олимпийских знаний у студентов факультета физической культуры [1]. Эти методики включают в себя систему учебных заданий, направленных на развитие олимпийских знаний на различных уровнях: репродуктивном, продуктивном и творческом. Основой каждого задания является интеллектуальное упражнение, которое служит главным инструментом для достижения поставленных целей. Кроме того, олимпийское образование может быть интегрировано в занятия по иностранному языку, что позволяет студентам не только улучшить свои языковые навыки, но и глубже погрузиться в тематику Олимпийских игр и Олимпийского движения [2]. Это позволяет студентам пополнить знания как в области иностранного языка, так и в сфере спортивного Олимпийского движения. Олимпизм как направление в

образовательном процессе способствует всестороннему развитию студентов, подготавливая их не только как специалистов в области спорта, но и как личностей, разделяющих олимпийские ценности и идеалы. Это важно не только для их профессиональной карьеры, но и для формирования гражданской позиции и активного участия в обществе. Олимпийские ценности, такие как дружба, уважение и равноправие, помогают студентам стать ответственными и толерантными гражданами, способными вносить положительные изменения в мир. Интеграция олимпийского образования в учебный процесс также способствует развитию лидерских качеств у студентов. Они учатся работать в команде, принимать решения, решать проблемы и достигать общих целей. Эти навыки пригодятся им не только в спорте, но и в других сферах жизни.

Выводы. Таким образом, олимпизм не только обогащает образовательный опыт студентов, но и способствует их личностному росту и развитию. Он помогает им стать не только успешными спортсменами, но и гражданами, способными делать мир лучше.

1. Иванов С. А., Старченко В. Н. Методика формирования олимпийских знаний студентов факультета физической культуры специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» в учебно-образовательном процессе //Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2023. – №. 1 (39). – С. 31-38.

2. Скрипник Г. М., Гончарова Е. В., Зяблова Е. Ю. Олимпийское образование студентов спортивного вуза на занятиях по иностранному языку //Современное педагогическое образование. – 2023. – №. 4. – С. 60-63.

ЗЕМЦОВА Е. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, ст. преподаватель

КРОССФИТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. В физическом воспитании молодежи самой актуальной проблемой является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов. Заинтересованность студентов в занятиях физической культурой крайне мала.

Сегодня, с появлением новых технологий и направлений, студенческую молодежь не привлекают традиционные занятия физической культурой, поэтому на занятиях физической культуры стоит идти в ногу со временем и применять новые направления для занятий, которые заинтересуют молодежь в занятиях физической культурой, а также начнут стимулировать их посещать занятия и сформируют понимание о том, что физическая культура – это важно.

Сегодня существует множество инновационных направлений в физическом воспитании. Это, например, «кроссфит», «воркаут», «йога» и другое. В данной статье рассматривается такое направление как кроссфит.

Цель работы – рассмотрение кроссфита как направление для физического воспитания студенческой молодежи.

Методы исследования. В работе применялся анализ направления кроссфит для физического воспитания студенческой молодежи на основании научных статей и интернет-источников, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Кроссфит – это комплекс упражнений, отличающихся высокой интенсивностью, регулярной сменой упражнений, включающий в себя составляющие тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого спорта. В анкетировании принимали участие студенты факультета естествознания и физико-математического факультета.

30% опрошенных студентов не имеют понятия о «кроссфите». 50% респондентов слышали про «кроссфит» со средств массовой информации,

20% знают про «кроссфит», занимаясь физическими упражнениями за пределами университета.

Сутью кроссфита является создание на организм изматывающую интенсивную нагрузку. Идея кроссфита состоит в объединении силовой и кардио-тренировки, благодаря которым, тренеры заставляют занимающихся поднимать больше веса, с большим числом повторений за короткий промежуток времени. Для проведения кроссфита на занятиях физической культуры в университете можно использовать кардио- и гимнастические упражнения. Тяжелоатлетические упражнения также используются для кроссфита, но для этого нужна соответствующая подготовка, которая есть не у всех студентов. Тяжелоатлетические упражнения можно вводить в комплекс постепенно, чтобы организмы студентов смогли постепенно адаптироваться к такой серьезной нагрузке. Таким образом, кроссфит помогает тренировать не только мышцы, но и силу воли, ведь тренировку нельзя прервать на середине цикла упражнений, что мотивирует полностью завершить тренировку.

Еще одно преимущество кроссфита для проведения его в университете – это адаптивность под разные форматы. Кроссфитом можно заниматься отдельно или в группах. Кроме того, у кроссфита отсутствуют ограничения по возрасту и полу. Кроссфит подходит всем, при желании даже пожилым людям.

Из недостатков кроссфита можно выделить большую нагрузку на сердце, при выполнении некоторых комплексов упражнений, поэтому при внедрении кроссфита в занятия по физической культуре стоит обратить внимание на студентов с проблемами с сердцем и искать для них альтернативу, подобрав другие упражнения, либо составляя программу, подходящую для всех.

Выводы. Внедрение новых направлений в занятия по физической культуре могут помочь вызвать интерес у студенческой молодежи к данной дисциплине. Одно из таких направлений – кроссфит, который является достойным направлением для применения его на занятиях по физической культуре в университете благодаря тому, что данное направление может адаптироваться под разные форматы и не имеет ограничения по возрасту, поэтому кроссфит может применяться для занятий у студенческой молодежи. Единственное, кроссфит не подходит людям, имеющие проблемы с сердцем. Поэтому, внедряя кроссфит в занятия по физическому воспитанию, стоит изучить студенческое здоровье, после чего отдельно для тех, кто имеет ограничения, составлять другую программу, либо создавать такую, которая будет подходящей для всех.

1. Богачев, Е.В. Кроссфит. Руководство по тренировкам/ Е.В. Богачев, И.А. Карягин. М.: 2013. С. 142
2. Додсон, Т. Вся правда о кроссфите/ Т. Додсон, 2010. – С 10.
3. Зиамбетов, В.Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В.Ю. Зиамбетов, Ю.С. Астраханкина // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1061-1063
4. Что такое кроссфит [Электронный ресурс] <https://sst.by/krossfit-treniruem-telo-zakalyaem-karakter/#5> [Дата доступа: 14.04.2024]

КАЛЬМАН Д. С.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Н. С. Милашук, ст. преподаватель

ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Современная эпоха информационных технологий затрагивает практически все сферы нашей жизни, и физическая культура

не является исключением. В последнее время все больше людей используют инновационные технологии для занятий физической активностью и спортом, сказывается в том числе постоянное увеличение процента студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» по состоянию здоровья [1, 3]. С развитием мобильных устройств и приложений, а также использованием различных трекеров активности и виртуальных тренировок, студенческая молодежь активно внедряет все эти новые технологии в свои тренировки и спортивную деятельность.

Цель работы – исследование, определение, выявление влияния использования инновационных технологий на развитие физической культуры у студенческой молодежи.

Методы исследования. В работе применялись анализ научно-методической литературы и анкетные опросы, которые были разосланы студентам различных учебных заведений. В исследовании участвовало 100 студентов, в возрасте от 18 до 22 лет. Результаты опросов были проанализированы с помощью методов статистической обработки данных.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты позволили выявить следующие тенденции в использовании инновационных технологий в области физической культуры у студенческой молодежи.

Наиболее популярные инновационными технологиями среди молодёжи являются спортивные приложения (70%), трекеры активности (65%) и виртуальные тренировки (50%), а также фитнес-браслеты (75%). Эти технологии позволяют записывать и анализировать данные об активности всего организма и получать более точную информацию о тренировках. Меньшинство молодых людей (25 %) ответили, что не пользуются никакими инновационными технологиями.

Использование инновационных технологий положительно влияет на мотивацию студенческой молодежи к занятиям спортом. Более точная информация о тренировках помогает установить конкретные цели и достичь их, что влечет за собой улучшение спортивных результатов.

Более половины студентов (55%) отметили, что использование инновационных технологий помогло им улучшить показатели на соревнованиях.

Большинство студентов (70%) считают, что использование инновационных технологий помогает им успешнее выступать на соревнованиях и других спортивных мероприятиях. Технологические инновации позволяют анализировать и оптимизировать тренировочные процессы, что в итоге приводит к улучшению результатов на соревнованиях.

Студенты отметили следующие преимущества использования инновационных технологий: возможность более точного контроля над тренировками (65%), постоянное мотивирование (60%), разнообразие тренировок (55%). Однако, студенты также отметили некоторые недостатки, такие как возможность потери интереса из-за чрезмерного использования технологий (35%) и недостаток межличностного общения при использовании виртуальных тренировок (30%).

Меньшинство студентов (20%) отметили, что иногда использование инновационных технологий мешало им в занятиях спортом. Например, возникали трудности с использованием приложений или трекеров активности, что может отвлекать от самой тренировки.

Выводы. Таким образом, исследование показало, что использование инновационных технологий положительно влияет на развитие физической культуры у студенческой молодежи. Большинство студентов используют такие технологии, как спортивные приложения, трекеры активности, виртуальные тренировки, фитнес-браслеты и другие гаджеты, для занятий

физической активностью и спортом, что помогает им повысить мотивацию, улучшить результаты и успешнее выступать на соревнованиях [2]. Однако, следует учитывать некоторые недостатки использования инновационных технологий, такие как возможность потери интереса или отвлечение от самой тренировки. В целом, студенческая молодежь планирует продолжать использовать инновационные технологии для улучшения физической активности и спортивных результатов в будущем.

1. Казантинова, Г. М. Оценка физического развития студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре / Г. М. Казантинова, М. В. Цуцаева // Известия Нижневолжского агроуниверситетского комплекса: Наука и высшее профессиональное образование. – 2007. – № 1 (5). – С. 138–142.

2. Ковалева, И. А. Использование современных гаджетов как средство контроля за функциональным состоянием организма студентов / И. А. Ковалева // Современные инновационные образовательные технологии в информационном обществе: материалы IX Международной научно-методической конференции. ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», Пермский институт (филиал). 2017. – С. 84–90.

3. Матухно, Е. В. Технология формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий / Е. В. Матухно // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 38-42.

КАПИТОНОВ М. И.

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – В. А. Филиппов, заведующий кафедрой

СТРЕТЧИНГ – ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Введение. В современном мире, где активный образ жизни и здоровье становятся все более приоритетными, стретчинг играет значительную роль в улучшении физической подготовленности и

здоровья. Стретчинг представляет собой комплекс упражнений, направленных на растяжение мышц, улучшение гибкости и подвижности в суставах.

Все выше перечисленное позволило нам выбрать тему исследования.

Цель исследования. Определить роль стретчинга в физическом воспитании студентов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ различных источников информации, таких как литературные источники, интернет ресурсы и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. В педагогическом исследовании принимали участие студенты Брестского государственного технического университета факультета электронно-информационных систем. При исследовании литературных источников было определено, что занятия стретчингом оказывают положительное влияние на здоровье и функционирование всех систем организма человека.

Регулярное выполнение упражнений стретчинга помогает уравновесить мышечную нагрузку, расслабить напряженные мышцы и укрепить слабые, что снижает риск возникновения мышечной дисфункции и травм [1].

При занятиях стретчингом улучшается дыхание. Правильная техника дыхания является важной частью стретчинга. Глубокое дыхание во время выполнения упражнений помогает расслабиться и улучшить поступление кислорода в организм.

Занятия стретчингом положительно влияют на систему пищеварения: некоторые упражнения стретчинга, особенно те, которые воздействуют на мышцы живота и таза, стимулируют пищеварительную систему и улучшают ее функцию.

Стретчинг способствует предотвращению и уменьшению мышечных судорог: мышечные судороги болезненные и вызывают неприятные ощущения в организме. Регулярные занятия стретчингом помогают улучшить эластичность и функциональность мышц, что уменьшает частоту и интенсивность мышечных судорог [2].

Стретчинг также оказывает положительное влияние на психологическое состояние студентов. Упражнения стретчинга способствуют снижению уровня стресса.

Стретчинг является эффективным средством профилактики травм и повышения спортивных достижений студентов.

Гибкость и подвижность, которые развиваются при занятиях стретчингом, уменьшают риск повреждения мышц и суставов при физической нагрузке. Это особенно важно для студентов, занимающихся спортом или участвующих в физических тренировках.

Также, в ходе педагогического исследования было определено с помощью тестов, что при регулярных занятиях стретчингом улучшилась гибкость у студентов экспериментальной группы на 38% по сравнению со студентами контрольной группы.

Таким образом, одним из преимуществ стретчинга перед другими видами фитнеса является его способность улучшить осанку и увеличить гибкость.

Необходимым условием для достижения желаемого результата являются следующие рекомендации по применению стретчинга: регулярность, разогрев, правильная техника выполнения.

Стретчинг имеет положительное влияние на мозговую активность и когнитивные функции. Регулярная практика стретчинга перед учебой или экзаменами помогает студентам быть более внимательными и продуктивными в учебном процессе [3].

Выводы. Стретчинг – эффективный и важный компонент физической подготовленности и здоровья студентов.

Являясь умеренным, но регулярным видом физической активности, стретчинг считается доступным и эффективным способом поддержания физической подготовленности и общего здоровья студентов.

1. Anderson, B. E., & Burke, L. M. (2017). Stretching before and after exercise: effect on muscle soreness and injury risk. *Journal of Athletic Training*, 52(3), 244 – 247.

2. Chan, S. P., & Hong, Y. (2001). Influence of active stretching on the flexibility and strength of shortened hamstring muscles. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), 157–162.

3. Орлова, Н.В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах / Брест. гос. техн. ун-т ; сост. : Н.В. Орлова, Н.И. Козлова. – Брест, 2013. – 15 с.

КОВАЛЬЧУК Д. Л.

Барановичи, УО «БарГУ»

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Введение. Периоды обучения в школе и вузе относятся к важнейшим этапам роста и развития организма обучающихся. На восходящей стадии онтогенеза формируются морфологические и функциональные основы деятельности человеческого организма во взрослом состоянии. Для сопровождения процесса созревания организма необходимо применение современных методов, позволяющих оценить все стороны этого процесса [1–4, 6, 7]. На основе результатов таких измерений составляют таблицы нормативных показателей, которые можно применять для проведения

персональных и групповых оценок уровня физического развития (ФР) контингентов определенного возраста и пола [2, 5].

Анализ источников свидетельствует о важности комплексного подхода в оценке уровня ФР организма и подборе эффективных методик его коррекции в случае необходимости.

Цель работы – изучить подходы и содержание современных методов комплексного обследования уровня физического развития (ФР) учащихся и студентов.

Методы исследования. Использован метод анализа и обобщения содержания доступных источников информации.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ позволил выяснить, что наиболее правильным подходом к оценке уровня ФР является комплексный метод. Он позволяет провести оценку уровня физического развития учащихся и студентов всесторонне, с учетом компонентов изучаемого объекта. В связи с этим, представляется современным использование трех направлений исследования: 1) оценка морфологического статуса организма; 2) оценка уровня физической подготовленности; 3) оценка функционального статуса организма (в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Морфологический статус исследуют с помощью методов антропометрии/соматометрии (длиннотные, обхватные, широтные размеры тела, индексы физического развития), калиперометрии (топография подкожного жирового слоя), биоимпедансометрии (компонентный состав тела), плантографии (состояние стопы) и др. [1–4].

Физическую подготовленность исследуют с применением стандартизированных наборов тестов, применяемых, например, в практике физического воспитания в школах и вузах Беларуси. Помимо этого, можно использовать тесты международного уровня, например, батарею тестов

Еврофит, 1987. Их применение позволит провести сравнительную характеристику результатов контингента разных стран [1, 2, 5, 8].

Функциональное состояние организма предпочтительно исследовать, опираясь на методы оценки ВСП, спирографические методы и др. Метод оценки ВСП позволяет найти пропорции соотношения параметров центральной и автономной регуляции, опираясь на показатель индекс напряжения, который отражает общую картину состояния организма [1, 7]. В спирографических методах актуальным является определение как традиционных (ЖЕЛ, ЧД, МВЛ), так и современных – пневмотахометрических показателей (ПОС_{вд}, ПОС_{выд}, МОС₂₅, МОС₅₀, МОС₇₅, СОС₂₅₋₇₅) [1, 4, 6].

Выводы. Таким образом, проведенный анализ позволил выделить основные части комплексного исследования уровня физического развития учащихся и студентов: 1) антропометрическая/соматометрическая характеристика; 2) уровень физической подготовленности; 3) определение функционального состояния организма. Среди современных методов исследования уровня физического развития выделяют: соматометрию и антропометрию, калиперометрию, биоимпедансометрию, метод ВСП, спирографию, др. Их сочетание дает возможность более глубокого исследования разных элементов состояния организма, уровень которых на определенном этапе развития может отличаться от средних значений, а также подбора эффективных оздоровительных методик в случае необходимости коррекции.

1. Герасевич, А. Н. Морфофункциональное состояние организма детей и молодежи Брестского региона (2009–2016 гг.) : монография / А. Н. Герасевич. – Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2020. – 299 с.

2. Изаак, С. Н. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга : автореф. дис. ... д-ра пед. наук

: 13.00.04 / С. Н. Изаак : С.-Пб. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 52 с.

3. Козакевич, Н. В. Сравнительный анализ возрастной динамики соматометрических показателей школьников различных регионов проживания / Н. В. Козакевич // Проблемы экологии и здоровья. – 2018. – № 1 (55). – С. 91–98.

4. Мельник, В. А. Морфофункциональные показатели физического развития городских школьников в перипубертатный период : монография / В. А. Мельник. – Гомель : ГомГМУ, 2014. – 248 с.

5. Таблицы морфофункционального состояния организма школьников г. Бреста: метод. рекомендации / А. Н. Герасевич [и др.] ; под общ. ред. А. Н. Герасевича. – Брест: БрГУ им. А. С. Пушкина, 2017. – 75 с.

6. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. 6 : 2013 г. / под ред. А. А. Баранова, В. Р. Кучмы. – М. : ПедиатрЪ, 2013. – 192 с.

7. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов : монография / Н. И. Шлык. – Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 2009. – 255 с.

8. Eurofit Testing Battery [Electronic resource]. – Mode of access : www.topendsports.com/testing/eurofit.htm. – Date of access : 15.10.2023.

КОНДРАСЮК А. Р.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, ст. преподаватель

ЗНАЧЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МОЛОДЁЖИ

Введение. В наше время актуальной проблемой в сфере физического воспитания студентов является слабый уровень физической подготовленности студентов. Часто можно услышать, как студенты высказывают негативное отношение к занятиям физкультурой[1].

Отсутствие интереса к физической культуре как к дисциплине может быть вызвано рядом причин. На мой взгляд, одними из самых распространённых причин могут быть устаревшие формы проведения занятий.

Цель работы – выяснить какие формы проведения занятий физической культурой наиболее приемлемы для современной молодёжи. Какие инновации в методике проведения занятий хотели бы видеть обучающиеся БрГУ имени Пушкина на занятиях по физической культуре.

Методы исследования. В ходе исследования я провела опрос о желаемых формах проведения занятий по физической культуре. Был произведён анализ результатов опросника. Данные включали сведения о проводимых формах занятий в настоящее время, о желаемых формах проведения занятий (был предложен перечень инновационных форм проведения занятий, которые могли бы заинтересовать студентов. Была предложена возможность написать свой вариант видения современных занятий по физической подготовке), о предпочитаемых видах спорта, уровне физической активности и подготовки студентов.

Результаты и их обсуждение. В опросе участвовало 80 студентов разных специальностей нашего университета. Результаты опроса показали, что студенты имеют разный уровень физической активности и, соответственно, разные потребности в физических тренировках. Кто-то предпочитает спокойные виды физической активности – 30% (такие, как стретчинг, пилатес, йога – в основном женская половина опрошиваемых), кто-то предпочитает занятия в тренажёрном зале – 20%, много людей предпочитают водные виды спорта – плавание в бассейне, акваэробика – 30%, значительная часть любит играть в подвижные игры – 20%.

Предпочтительные виды спорта – футбол, волейбол, гандбол. Большинство студентов высказали свою заинтересованность по внедрению инновационных форм проведения занятий по физической подготовке. Желаемые формы проведения занятий включают: аэробику и гимнастику; танцы, танцевальные мастер-классы; бадминтон, теннис и пинг-понг;

катание на коньках и скейт-бордах; стрельбу из лука; боулинг; йогу классическую, йогу в гамаках; пилатес и стретчинг.

Выводы. Таким образом, введение новых форм, технологий и методов в тренировочный процесс студентов даст ряд преимуществ перед обычными занятиями физической культурой. Это сможет оптимизировать учебный процесс, сделать его более эффективным, поможет проявить интерес и вовлеченность студентов к занятиям физической культурой[2].

Также это может решить вопрос занятий физкультурой студентов с проблемами со здоровьем, которые часто пытаются избегать занятий физкультурой в силу их интенсивности и слабого уровня физического развития у таких студентов. Такие обучающиеся также могли бы найти занятие по душе и по своим физическим возможностям.

1. Фирсин, С. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания. М.: ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т путей сообщ.», Межднар. ж-л прикладных и фундаментальных исследований, 2013. № 12. С. 132–136.

2. Московченко, О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом : дис. ... канд. педаг. наук: 13.00.04. М. : Политех. ин-т сибирск. федер. ун-та, 2008. С. 126–130, С. 230–233.

КУЗМЕНЧУК А. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, ст. преподаватель

ВЛИЯНИЕ НОСИМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТУДЕНТОВ

Введение. Растущая популярность носимых технологий, таких как фитнес-трекеры и смарт-часы, среди студентов вызвала значительный интерес к их потенциалу для улучшения спортивных результатов

студентов. Несколько научных исследований, посвященных изучению влияния этих технологий на физическую подготовку, показали неоднозначные результаты.

Цель работы – изучить влияние носимых технологий на спортивные результаты студентов, в том числе их эффективность в улучшении физической подготовки и результатов спортивных тренировок.

Методы исследования. В этом исследовании мы проанализировали данные небольшой группы студентов, которые носили фитнес-трекеры и занимались активной физической деятельностью. Данные включали в себя показатели физической подготовки, результаты тренировок, а также такие переменные, как частота, продолжительность и интенсивность, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. В результате опроса, наши результаты показали, что студенты, 60% опрошенных студентов, которые носили фитнес-трекеры и участвовали в спортивных тренировках, показали более высокие результаты, чем 40% респондентов, кто их не носил. Студенты, которые носили фитнес-трекеры, продемонстрировали значительное улучшение показателей физической подготовки. Результаты данного исследования свидетельствуют о том, что носимые технологии могут быть эффективны для улучшения спортивных результатов студентов. Фитнес-трекеры позволили студентам в режиме реального времени получать информацию о своей физической активности и результатах тренировок, что помогло им принимать более обоснованные решения о тренировках и улучшать их результаты. Полученные данные также свидетельствуют о том, что использование носимых технологий может быть особенно полезно для студентов, которые не имеют доступа к традиционным спортивным тренировочным комплексам или тренерам. [3]

Выводы. Таким образом, носимые технологии, такие как фитнес-трекеры и смарт-часы, могут служить мотивационным инструментом,

помогающим студентам повысить уровень физической активности. Эти устройства позволяют пользователям получать информацию об уровне их активности, например, о количестве пройденных шагов, пройденном расстоянии и количестве сожженных калорий. Данные, собранные с помощью носимых технологий, могут быть проанализированы для выявления тенденций в уровне активности, что поможет студентам определить, какие занятия наиболее эффективны для достижения их целей. Затем эта информация может быть использована для создания более персонализированных фитнес-планов, учитывающих уникальные потребности и способности человека. В целом, хотя сами по себе носимые технологии не могут напрямую привести к увеличению физической активности, они могут служить полезным инструментом, помогающим студентам ставить и достигать свои фитнес-цели, обеспечивая мотивацию и показатели об их прогрессе. [1, 2].

1. Преимущества фитнес браслетов и кому они нужны [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://egoiste.in.ua/blogpost/139.html>. – Дата доступа: 02.04.2024.

2. Фитнес-браслет. Как работает? Для чего нужен? [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://beurer-belarus.by/reviews/poleznaya-informatsiya/fitnes-braslet-kak-rabotaet-dlya-chego-nuzhen/>. – Дата доступа: 02.04.2024.

3. Что такое фитнес-трекер, и для чего он нужен [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://shop.actenzo.ru/articles/chto-takoe-fitnes-treker-i-dlya-chego-on-nuzhen>. – Дата доступа: 02.04.2024.

КУН ЯН

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. С. Демчук, канд. пед. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Введение. В оздоровительной и спортивной медицине важное значение имеет мониторинг состава тела, поэтому исследования компонентов массы тела человека приобретают в настоящее время особую актуальность. Результаты многочисленных работ свидетельствуют, что состав тела имеет существенную взаимосвязь с показателями физической работоспособности человека, с его адаптацией к условиям внешней среды, а также с спортивной деятельностью. Недостаток данных в арсенале тренера о динамике биометрических показателей, отражающих функциональное состояние организма спортсмена, значительно усложняет процесс планирования тренировочных нагрузок.

Известно, что занятия отдельными видами спорта оказывают специфическое воздействие на характер роста и развитие организма, на знание которых должен опираться учебно-тренировочный процесс подготовки студентов-спортсменов. В этой связи актуальной задачей является изучение влияния интенсивных физических нагрузок на динамику основных параметров состава тела спортсменов.

Цель работы – оценить основные параметры состава тела студентов спортивного учебного отделения «Многоборье».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, исследование компонентного состава тела студентов-спортсменов, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Сегодня наряду с традиционно используемыми для оценки состава тела методами антропометрии, калиперометрии, подводного взвешивания, ядерного магнитного резонанса получили развитие биоэлектрические методы, самым распространенным из которых является биоимпедансный анализ. Биоимпедансный анализ состава тела – это метод диагностики, позволяющий на основе измеренных значений электрического сопротивления (импеданса) тела человека

оценить параметры белкового, жирового и водного обменов, интенсивность метаболических процессов, соотнести их с интервалами нормальных значений признаков, оценить резервные возможности организма [1].

Параметры состава тела измерялись методом биоимпедансного анализа на аппарате «Диамант». Выходные протоколы методики содержат оценки следующих параметров: основного обмена, индекса массы тела, жировой массы тела, безжировой массы тела, активной клеточной массы, процентного содержания активной клеточной массы в безжировой массе, объема воды в организме. Также выдаются методические материалы, помогающие интерпретировать результаты обследования.

Выводы. При проведении биоимпедансного анализа состава тела спортсменов в возрастной группе 16–17 лет получены следующие показатели:

- масса тела — $65,4 \pm 14,9$ кг;
- жировая масса – $11,5 \pm 2,9$ кг.
- активная клеточная масса – $34,0 \pm 8,5$ кг.
- индекс массы тела – $21,6 \pm 3$.

1. Николаев, Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г.Руднев С.Г. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

2. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.

МЕЛЬНИЧИНА Е. В.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Э. Н. Хиль, ст. преподаватель

ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Введение. Состояние здоровья человека определяется множеством факторов, таких как наследственность, социально-экономическая обстановка, экологические условия и качество медицинского обслуживания. Однако основная ответственность за сохранение и формирование здоровья лежит на самом человеке, его образе жизни, ценностях, убеждениях, а также на уровне гармонии его внутреннего мира и взаимоотношений с окружающим миром [1].

Цель работы – выявление главных проблем в формировании здорового образа жизни у молодежи.

Среди ученых распространено мнение о том, что главной задачей для повышения уровня здоровья не является столько развитие медицинских технологий, сколько осознанная и направленная деятельность каждого индивида по восстановлению и улучшению своих жизненных ресурсов. Это включает принятие собственной ответственности за свое здоровье и осознание важности здорового образа жизни как необходимости, а не только как желаемого стандарта [2].

Для выявления основных проблем был проведен опрос среди 18 студентов второго курса юридического факультета.

На вопрос «Считаете ли вы свой образ жизни здоровым?» большинство студентов ответили, что нет. (рисунок 1)

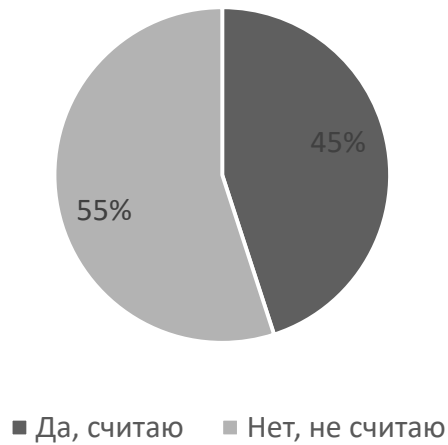


Рисунок 1 – Результаты респондентов на вопрос «Считаете ли вы свой образ жизни здоровым?»

Следующим был задан вопрос для респондентов, чей ответ был отрицательным на предыдущий вопрос. Результаты ответов на вопрос «По какой причине вы не желаете вести здоровый образ жизни?» представлены на рисунке 2.

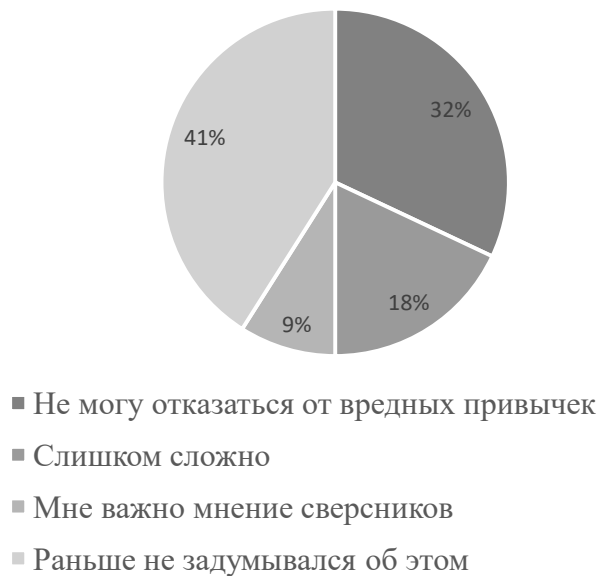


Рисунок 2 – Результаты респондентов на вопрос «По какой причине вы не желаете вести здоровый образ жизни?»

Из представленных результатов, можно сделать вывод о том, что культура здорового образа жизни не сильно развита и требует большего внимания, также, как и освещение проблем вредных привычек, включающие в себя алкоголь, курение и многое другое.

Методы исследования. В работе были использованы методы анализа и сравнения, диалектический метод.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты говорят о том, что большая, хоть и с небольшим отрывом, часть молодых людей не придерживаются здорового образа жизни, а причинами такого является все еще недостаточная осведомленность данных тем в социуме.

Выводы. Основные препятствия, с которыми сталкиваются молодые люди при попытке вести здоровый образ жизни, включают нехватку времени, мотивации или ресурсов. Необходимо оказывать сильное влияние на молодежь для формирования культуры здорового образа жизни, ставить реалистичные цели, планировать заранее и искать поддержку у друзей и семьи, просвещать о позитивном влиянии ЗОЖ на жизнь каждого. Повлиять на формирование культуры здорового образа жизни можно посредством воспитательных мероприятий в учебной или рабочей деятельности, личной ответственностью каждого просвещать своё окружение, а также воспитывать в семье подрастающее поколение посредством собственного примера.

1. Петрова, Т. Э. Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи [Электронный ресурс] / Т. Э. Петрова // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemu-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi>.

2. Смычков, О. А. Проблемы принятия молодежью здорового образа жизни [Электронный ресурс] / О. А. Смычков // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemu-prinyatiya-molodezhyu-zdorovogo-obraza-zhizni>.

МОРОЗ К. И.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА НА ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности студентов показывают, что эмоциональный фон участников занятий по физической культуре может иметь значительное влияние на их производительность, уровень мотивации и общую учебную эффективность. Положительный эмоциональный фон может способствовать более эффективному выполнению упражнений, повышению уровня энергии и выносливости, а также улучшению настроения и общего самочувствия.

Например, наличие позитивного настроения может стимулировать участников к большему усердию и участию в занятиях, а также способствовать лучшему взаимодействию с тренером и другими участниками группы. С другой стороны, негативный эмоциональный фон, такой как стресс, усталость или раздражение, может препятствовать полноценному участию в занятиях, снижая мотивацию и эффективность тренировок.

Похудеть или набрать мышечную массу в этом случае непросто. Иногда результат может быть даже обратным. Например, человек, который хотел похудеть, наоборот набирает еще больший вес. Ведь организм, который находится в состоянии постоянного стресса, обладает ограниченными ресурсами и всеми силами пытается их сэкономить, а при случае и запасти, и для этого замедляет метаболизм. Как результат – лишние килограммы. Или тот, кто прилагал массу усилий, чтобы

накачаться, становится еще «суше», а показатели силы падают. И все это из-за постоянного состояния тревожности, выбросов адреналина, учащенного сердцебиения. В таком состоянии все имеющиеся ресурсы сгорают очень быстро, а если добавить к этому еще и отсутствие аппетита – о спортивных результатах можно забыть[1].

Физкультура должна формировать у детей интерес к движениям, желание заниматься физическими упражнениями, в том числе самостоятельно. На уроках физкультуры ребёнок получает элементарные знания о своём организме, о своих возможностях. Задача физических упражнений - реализовать наследственный двигательный потенциал.

Цель работы – исследование, определение, выявление влияния эмоционального фона на проведение занятий по физической культуре.

Методы исследования. Сперва среди студентов групп пм-11 и пм-12 был проведён опрос. В опросе участвовало 32 человека. Вопросы затрагивали такие аспекты, как влияние музыкального сопровождения при занятиях спортом, наличие желания занятий спортом в зависимости от настроения.

Результаты и их обсуждения. Среди студентов физико-математического факультета на вопрос о музыкальном сопровождении тренировок:

76% сообщили, что музыка положительно влияет на занятия.

9% решили, что музыка отвлекает от упражнений.

Остальные 15% установили, что музыка не имеет никакого значения.

Так же 60% студентов занимаются спортом с музыкальным сопровождением вне университета и отмечают о положительных результатах.

На вопрос о значении настроения при занятиях:

82% ответили, что настрой значительно влияет на мотивацию.

12% отметили, что не чувствуют влияния настроения на свои результаты.

6% затруднились ответить.

Выводы. Для того чтобы эффективно использовать эмоциональный фон в процессе занятий по физической культуре, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого участника группы или спортсмена. Работа с эмоциями может включать в себя использование позитивной мотивации, проведение релаксационных практик, использование психологических техник для управления стрессом и тревогой.

Таким образом, эмоциональный фон имеет значительное влияние на проведение занятий по физической культуре и спорту. Понимание этого влияния позволяет тренерам и спортсменам создавать оптимальные условия для достижения лучших результатов и развития спортивного потенциала.

1. Повышение эмоционального фона на занятиях физической культурой [Электронный ресурс].-Режим доступа:<https://nsportal.ru/nprospo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2012/10/14/povyshenie-emotsionalnogo-fona-nazanyatiyakh> – Дата доступа:21.03.2024.

ОЛЕСИЮК Е. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, ст. преподаватель

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.
ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Введение. Физическое воспитание студенческой молодежи играет важную роль в формировании здоровья и активного образа жизни. Современные инновационные технологии в этой области играют ключевую роль в улучшении эффективности тренировок и мотивации студентов.

Цель работы: выяснить, как информационные технологии применяются на уроках физической культуры.

Методика и организация исследования: применение теоретических методов анализа, обобщение литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Необходимость модернизации физического воспитания в образовательном пространстве учебных заведений обуславливает инновационные преобразования на основе конверсии технологий спортивной подготовки, внедрения элементов спорта, состязательной деятельности в образовательный процесс по физической культуре. [1]. Инновационные технологии обучения имеют следующие направления: «активизация познавательной деятельности» – студент получает информацию от педагога в готовом виде. Характер обучения пассивный, нет элементов творчества, нет самостоятельности. При таком направлении студент приобретает знания и навыки без использования их на практике; «интерактивные технологии обучения» – ориентированное направление в обучении. Концентрация на студенте как на формирующейся личности, которая может самовыражаться, самореализовываться. Основа данной технологии – личностно-ориентированное взаимодействие студента и преподавателя. Интерактивное обучение формируется в форме диалогового воздействия учащихся, в ходе которого вырабатываются навыки совместной деятельности. При таком обучении студент не пассивный объект образовательного процесса, а активный субъект и участник. В последнее

время педагогами широко используется интерактивное обучение, которое основано на диалоговых формах процесса познания. Путь взаимодействия такого обучения – студент ↔ педагог. [2]

К наиболее популярным методам интерактивного обучения относятся круглые столы, мозговые штурмы, дискуссии и др., которые включают коллективный подход в обучении. Физическое воспитание студентов – одна из составляющих высшего гуманитарного образования, а так же результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста. В рамках традиционной организации физической культуры не всегда есть возможности для реализации индивидуального подхода, хотя он так необходим, потому что речь идет о здоровье молодых людей.

Выводы. Таким образом, инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи и олимпийское движение среди школьников и учащейся молодежи играют важную роль в развитии спорта и физической культуры. Они способствуют улучшению здоровья, формированию активного образа жизни и мотивации к достижениям в спорте.

1. Назаренко Л. Д., Тимошина И.Н., Костюнина Л.И., «От теории к инновационным практикам спортизированного физического воспитания», 2021, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск.

2. Хонякова, Т. В., Кандаркова, Н. А., Мисюк, И. Н., «Современные инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи», 2018, Минск : БГУ.

ПАЦКЕВИЧ Е.Н.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, маг. пед. наук

СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Республика Беларусь занимает достойное место в мировом спорте. Страна стабильно входит в двадцатку сильнейших держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх. Одним из приоритетов социальной политики государства является всестороннее развитие физической культуры и спорта. Для этого в стране созданы все условия.

Цель работы. Дать характеристику спортивных объектов в Беларуси, показать условия развития спорта в стране.

Содержание. В Беларуси функционируют более 23 тыс. физкультурно-спортивных объектов. В каждом областном центре есть Дворец спорта, крытая ледовая площадка.

Стадион «Динамо» – главная спортивная многофункциональная арена страны, где проводятся не только соревнования международного уровня, но и концерты, фестивали, корпоративные мероприятия. Стадион вмещает 22 тыс. зрителей, общая площадь арены – 47 015 кв.м.

В стране имеется Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта. Центр располагается на гребном канале в Заславле. Это ведущее в Беларуси учреждение по подготовке национальных и сборных команд по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. В 2011 году была завершена реконструкция канала. Теперь это современный объект, где созданы все условия для проведения международных соревнований, учебно-тренировочных сборов, отдыха и восстановления спортсменов.

На базе центра проводились чемпионат Европы по академической гребле среди юниоров (2013), чемпионат мира по гребле на байдарках и каноэ среди студентов (2014), чемпионат мира среди юниоров и молодежи (2016), II Европейские игры (2019).

В начале 2016 года на месте легкоатлетического спорткомплекса СКА в Уручье был открыт дворец спорта «Уручье». Все залы здесь оборудованы в соответствии с требованиями без барьерной среды. Люди с ограниченными возможностями могут также на равне со здоровыми людьми, в полной мере пользоваться услугами комплекса, активно участвовать в спортивных мероприятиях.

В обновленном дворце есть возможность заниматься гандболом, мини-футболом, волейболом, теннисом, бадминтоном, настольным теннисом, боулингом и другими видами спорта.

Не пройти мимо и такого спортивного объекта как многофункциональный спортивно-зрелищный комплекс «Минск-Арена». Данная арена является крупнейший в Европе спортивный объект, созданный по самым современным технологиям. Он располагает всем необходимым для занятий по 30 видам спорта, включает многофункциональную главную арену с залом вместимостью до 15 тыс. человек, конькобежный трек с трибунами на 3 тыс. зрителей, велодром на 2 тыс. человек.

Вывод. Таким образом в стране создаются все условия для развития спорта. И выполнении одного из главных направлений – социальной политики государства развитие физической культуры и спорта.

1. Спортивные объекты в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport/infrastructure> – Дата доступа 11.04.2024.

ПИЛИПЧУК П. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – М. И. Сулейманова, ст. преподаватель

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ НЕДОСТАТОЧНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Введение. В процессе физического воспитания, как и в других видах воспитания, необходима сознательная активность студента в решении образовательно-воспитательных задач. Высшим звеном этой активности выступает самосознание и самовоспитание, когда студент является одновременно объектом и активным субъектом воспитания.

В настоящее время наблюдается тенденция увеличения к окончанию вуза студентов с сердечно-сосудистыми и желудочно-кишечными заболеваниями. Первопричиной ряда заболеваний, по мнению А.П. Мясникова, Н.М. Амосова и др. является несоответствие между умственными и физическими нагрузками. Единственный способ ликвидировать последствия малоподвижного образа жизни – это систематические занятия физическими упражнениями.

Как показывают исследования, основную массу всех обучающихся в вузе студенток, составляют девушки, имеющие недостаточную физическую подготовленность. Количество студенток, имеющих ослабленное здоровье и различные отклонения морфофункциональных показателей увеличивается от года в год. Так в 2023-2024 году на факультете иностранных языков 68% студентов относятся к подготовительной и специальной медицинской группе и имеют ограничения к занятиям физической культурой и спортом.

В ряду проблем, связанных с поиском эффективных средств укрепления и восстановления нарушенных функций организма, улучшения состояния здоровья, физического развития и работоспособности особое место принадлежит физическому самовоспитанию. Физическое самовоспитание студенток понимается как процесс сознательной и целенаправленной работы над собой для укрепления здоровья и всестороннего физического развития. Объективная самооценка предполагает критическое отношение к себе, соотношение своих возможностей и действий с предъявляемыми жизнью требованиями. Непременным условием для самовоспитания является вовлечение студентов в активную двигательную деятельность.

Цель работы – обосновать необходимость организации физического самовоспитания, выявить ведущие мотивы работы над собой, изучить причины, препятствующие систематическим занятием физическим самовоспитанием.

В ходе индивидуальных и коллективных бесед со студентами выявились особенности самовоспитания, определились трудности в организации этого процесса. Выявили, что ведущими факторами, оказывающими влияние на отношение студентов к занятиям физической культурой, являются личность преподавателя, содержание обучения и методика преподавания материала. Как показало исследование, физическая культура не всегда эффективно используется в вузе. Не все студенты с должной целеустремленностью, настойчиво и систематически работают над собой в области физического воспитания. Поэтому необходимо создать у студентов социальную ориентацию на самостоятельную и сознательную работу над собой средствами физической культуры и формирование у них устойчивых мотивов к профессиональному труду и к активной физической жизни.

Исследуя мотивы занятий самовоспитанием у 64% студентов факультета иностранных языков ведущим мотивом физического самовоспитания, является укрепление здоровья, всего 11% респондентов выделили мотивом самовоспитания улучшение физической подготовленности. 46% студентов владеют методами и приемами работы над собой.

На вопрос, какие причины, препятствующие систематическим занятиям физическим самовоспитанием в настоящее время, были получены ответы: недостаток свободного времени или неорганизованность (56%), нет настойчивости и лень (35%), неудобство занятий во вторую смену (28%), плохое самочувствие, не позволяет здоровье (9%), отсутствие спортивного инвентаря и условий для занятий (6%), отсутствие желания и интереса (4%).

Полученные данные свидетельствуют о том, студенты страдают отсутствием воли. Недостаток времени чаще всего объясняется нечетким распределением своего личного времени. Исследуемые признают, тратят его в пустую, не развивают в себе активность, не проявляют настойчивости.

Выводы. Физическое воспитание будет перерастать в самовоспитание только при определенных внутренних предпосылках (самопознание, самоанализ) и внешних условиях (правильно организованный учебный процесс, индивидуальный подход). Переход физического воспитания в самовоспитание средствами физической культуры начинается тогда, когда оформились мотивы и общественно значимые цели, вызывающие потребности в физическом самовоспитании. В процессе организации и руководства самовоспитанием в сфере физического воспитания необходим строго дифференцированный подход.

1. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи : учебное методическое пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.

2. Лисовский, В. Т. Педагогика и психология высшей школы: под ред. Самыгина С. И. серия «Учебники, учебные пособия» / В. Т. Лисовский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.

ПОТЕЙЧУК В. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Н. Н. Засим, преподаватель

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ПОДХОДА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ШКОЛЬНИКОВ

Введение. В современном мире, когда доступ к информации стал невероятно легким, важнейшей задачей становится обеспечение школьников качественной и достоверной информацией о здоровом образе жизни. Информационный подход играет ключевую роль в формировании здоровых привычек среди школьников, предоставляя им доступ к актуальным и достоверным данным о здоровье, и способствует сохранению их здоровья на долгие годы. Это позволяет им принимать осознанные решения в отношении питания, физической активности, психологического благополучия и других аспектов здоровья. Через информационные кампании, уроки и мероприятия школьники узнают о важности здорового образа жизни и способах его поддержания.

Цель работы – определение роли информационного подхода в формировании здорового образа жизни школьников.

Основной задачей информационного подхода является предоставление школьникам актуальных знаний о том, как правильно ухаживать за своим здоровьем, как правильно питаться, как поддерживать активный образ жизни и как избегать вредных привычек. Предоставление информации о пользе здорового образа жизни и последствиях

неблагоприятных привычек позволяет школьникам осознать важность заботы о своем здоровье и приобрести соответствующие навыки.

Кроме того, информационный подход способствует формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни. Публикации, лекции, консультации и другие виды информационных мероприятий помогают школьникам понять, что забота о здоровье – это не обязательство, а возможность жить полноценной и счастливой жизнью. Позитивное отношение к здоровому образу жизни мотивирует школьников следовать здоровым принципам поведения и делать правильные выборы.

Сегодня школьники вполне хорошо ориентируются в информационном пространстве и общаются в социальных сетях и этим необходимо воспользоваться для спортивно-ориентационной пропаганды и пропаганды здорового образа жизни. Сегодня пространство Интернет рассматривается не только как глобальная информационно-образовательная среда, содержащая информационные источники, но и как инструмент для их поиска (поисковые системы и порталы), средство доставки (телекоммуникации), средство общения между пользователями (социальные сети, форумы, чаты и пр.) [1].

Важно отметить, что информационный подход должен быть комплексным и охватывать различные аспекты здоровья: физическое, психологическое и социальное. Программы и мероприятия по информационному формированию здорового образа жизни для школьников должны быть адаптированы к возрастным особенностям аудитории и учитывать их интересы и потребности.

Методы исследования. Информационный подход к формированию здорового образа жизни школьников включает в себя разнообразные методы. Один из них – обучение учеников основам здорового образа жизни через информационные материалы, такие как брошюры,

презентации и видеоролики. Эти материалы предоставляют полезные сведения о питании, физической активности, гигиене и других аспектах здорового образа жизни. Другой метод – проведение информационных лекций и семинаров, на которых специалисты делятся своими знаниями и опытом с учениками. Такие мероприятия позволяют школьникам получить прямой доступ к экспертной информации и задать интересующие их вопросы. Кроме того, информационный подход включает использование интерактивных методик, таких как игры, ролевые модели и обсуждения в группе. Эти активности способствуют более глубокому усвоению информации и развитию навыков принятия обоснованных решений в отношении здоровья.

Результаты и их обсуждение. Информационный подход в формировании здорового образа жизни у школьников может привести к ряду значимых результатов. Во-первых, обеспечение доступа к актуальной информации о здоровье и здоровом образе жизни способствует повышению осведомленности учащихся о важности здоровья и способах его поддержания. В результате этого они могут принимать более осознанные решения в пользу здорового образа жизни, включая правильное питание, регулярные физические упражнения и отказ от вредных привычек.

Во-вторых, информационный подход способствует формированию у школьников навыков анализа и критического мышления относительно здоровья. Предоставление им фактической информации о последствиях нездорового образа жизни и преимуществах здорового поведения помогает им развивать способность к осмысленному выбору и принятию обоснованных решений.

В-третьих, информационный подход может стимулировать школьников к поиску дополнительной информации и самообразованию в

области здоровья. Это способствует их саморазвитию и формированию ответственного отношения к собственному здоровью, что в долгосрочной перспективе может снизить риск развития различных заболеваний и повысить качество и продолжительность их жизни.

Выводы. Итак, информационный подход играет важную роль в формировании здорового образа жизни среди школьников. Предоставление достоверной информации, формирование позитивного отношения и комплексный подход позволяют добиться максимального эффекта и помогают школьникам сохранить здоровье на долгие годы.

Важно всячески способствовать распространению данных рекомендаций среди школьников. Так как такой подход способствует формированию устойчивых привычек, которые могут сопровождать их на протяжении всей жизни.

Кроме того, информационный подход может помочь преодолевать мифы и стереотипы, связанные со здоровым образом жизни, и повышать уровень осведомленности о вреде вредных привычек, таких как курение или употребление наркотиков.

Таким образом, информационный подход играет важную роль в обеспечении здоровья и благополучия школьников. Соблюдение этих несложных правил во многом будет способствовать поднятию уровня показателей по здоровью, а также становлению престижа ЗОЖ среди обучающихся школ и среди молодежи в целом.

1. Сыч, С. П. Информационные технологии в образовании: учеб. пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта. – М. : МГПУ, 2010. –131 с

РОЛИНСКАЯ Э. И.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – А. В. Шиндина, преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Научные исследования в области изучения технологий и методов физического воспитания студенческой молодежи показывают, что самой актуальной проблемой в физическом воспитании является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов. Согласно большому количеству различных исследований студенты зачастую выражают не самое положительное отношение к занятиям физической культурой. Для того, чтобы привлечь их внимание используются различные инновационные технологии.

Цель работы – Изучить и обобщить представленные в научной литературе данные по теме использования инновационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. А также изучить их эффективность в улучшении физической подготовленности студентов.

Методы исследования. В данной работе были проанализированы данные из различных источников по теме инноваций в сфере физического воспитания.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что для большего увлечения студентов физической культурой следует использовать разнообразные нововведения в занятиях. Для поддержания интереса у студентов следует использовать такие формы занятий, как спортивные игры, соревнования, оздоровительный спорт. Занятия, направленные на оздоровление организма необходимы для людей любого возраста, в том числе – молодежи. Ежегодно увеличивается количество

подростков и молодежи, которая страдает сколиозом разной степени, остеохондрозом и сердечно сосудистыми заболеваниями. При данных заболеваниях показаны занятия ЛФК. Оптимальный режим специально организованной двигательной активности для различных категорий занимающихся должен включать следующие группы средств: 1. Упражнения аэробной направленности для способствования повышения и поддержания высокого уровня функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем; 2. Упражнения силовой направленности, способствующие укреплению двигательного аппарата; 3. упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата [1].

К новым методикам можно отнести использование нетрадиционных видов. Таких, как йога, аэробика, танцы, гимнастика и другие виды, которые способны заинтересовать студенческую молодежь и вовлечь ее в занятия физической культурой.

Выводы. Таким образом, введение новых форм, технологий и методов в процесс физического воспитания студентов даст ряд преимуществ перед обычными занятиями физической культурой. Позволит оптимизировать учебный процесс, сделать его более эффективным, а также пробудить интерес студентов к занятиям физической культуры. При выборе метода проведения занятия следует учитывать индивидуальные характеристики группы и каждого студента в частности [2].

1. Инновационные технологии физического воспитания студентов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000882> – Дата доступа: 12.04.2024

2. Современные инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи [Электронный ресурс] – Режим

доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/217066/1/255-258.pdf> – Дата доступа: 13.04.2024

САЕВИЧ Е. А.

Брест, УО Брест, «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ОСОЗНАНИЕ СТУДЕНТАМИ О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. В современном обществе все больше внимания уделяется здоровому образу жизни и заботе о своем теле. Физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании здоровья и укреплении организма. Для большинства студентов, особенно тех, кто проводит значительную часть времени за учебой или работой перед компьютером, занятия спортом и физическими упражнениями могут казаться не таким важным занятием.

Недостаток двигательной активности может привести к различным заболеваниям и плохому самочувствию. Поэтому осознание пользы физической культуры студентами, велико, так как именно в это время формируются привычки на всю дальнейшую жизнь [1].

Цель работы – выявить, насколько хорошо студенты осознают пользу занятий спортом и развеять возникающие у них сомнения.

Методы исследования. В работе применялся опрос. Исследование проводилось на студентах дисциплин «Экономическая кибернетика» и «Прикладная математика» 3 курса физико–математического факультета в учреждении высшего образования Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина на протяжении года.

В эксперименте участвовало 35 человек: 13 девочек и 22 мальчика. До начала эксперимента мы провели опрос, в ходе которого студентам

требовалось написать не менее 3 плюсов и минусов занятий физической культурой.

Результаты и их обсуждение. 42% студентов регулярно занимаются физической активностью и видят огромную пользу от этого, так как большинство времени проводят сидя за компьютером. Из них 28% составляли девушки. 32% достаточно сделать зарядку утром, несколько раз в неделю, чтобы чувствовать себя хорошо, они не видят необходимости тратить большое количество времени на это. Остальные 26% не видят в занятиях спортом ничего положительного, они считают, что высок риск получения травм и переутомления.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия студентов, особенно в условиях современных нагрузок и постоянного сидячего образа жизни. Регулярные занятия спортом не только помогают укрепить физическую форму, но и способствуют улучшению психоэмоционального состояния. Это особенно актуально для девушек, составляющих 28% группы активных студентов, которые находят в физической активности возможность снять стресс и повысить свои жизненные умения.

Для многих студентов зарядка утром становится отличным стартом дня, позволяющим зарядиться энергией и улучшить концентрацию. Чаще всего достаточно нескольких простых упражнений, чтобы разогнать кровь и настроиться на продуктивный день. Лишь 32% студентов разделяют этот подход, в то время как остальные склонны к более пессимистичному взгляду на спорт.

Остальные 26% студентов остаются скептиками, видя в физической активности лишь риски, связанные с травмами или переутомлением. Однако, важно отметить, что грамотный подход к тренировкам и внимательное отношение к собственному телу могут существенно

минимизировать эти риски. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и активная жизненная позиция, которую стоит развивать даже в условиях ограниченного времени и ресурсов.

Учитывая тот факт, что исследование проводилось на студентах, которые по большей части ведут сидячий образ жизни, мы решили рассказать про пользу занятий физической культурой, интересующих именно их.

Для начала рассмотрим основные минусы отсутствия физической активности: риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний, ухудшение общего физического состояния, снижение мышечной силы и выносливости, увеличение вероятности появления болей в спине, шее и др., повышенный уровень стресса и риск развития психологических проблем, ухудшение когнитивных функций и памяти.

Изучив вышесказанные примеры, без сомнения можно сказать, что полное отсутствие физической культуры в жизни человека, может пагубно сказаться на его здоровье.

Стоит отметить, что физическая культура способствует улучшению физического и психического здоровья. Регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунитет, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, снять стресс и улучшить настроение. Также физическая культура помогает создать хорошую физическую форму и вид. Это повышает самооценку и уверенность в себе, что важно для успешной социальной адаптации и достижения целей.

Однако не всегда студенты осознают пользу физической культуры и спорта. Некоторые могут считать занятия спортом скучными или излишне напряженными. Поэтому важно проводить работу по пропаганде здорового образа жизни среди студентов, показывать им положительные стороны занятий физической активностью.

Выводы. И в заключении хотелось бы сказать, что осознание студентами о пользе физической культуры является важным аспектом их здорового образа жизни. Постоянные тренировки, занятия спортом и физическая активность помогают улучшить как физическое, так и психическое состояние, повысить общую работоспособность и улучшить качество жизни. Поэтому студентам следует осознать важность здорового образа жизни и уделить времени упражнениям, спорту и физической активности.

1. Спорт для всех [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mybiysk.ru/sport/sport-for-all-6244> – Дата доступа: 10.03.2024.

САЙ А. С.

Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ДЖОГГИНГ – ПОНИМАНИЕ И ИСПОЛНЕНИЕ

Введение. Джоггинг находится между классическим бегом и простой ходьбой и не является спортивной дисциплиной. Главная цель в таком виде бега — это поддержание одного ритма движения на всем протяжении дистанции. Еще одна особенность джоггинга — это выбор маршрута, он не имеет строгих правил или критериев [1]. Подойдет любая поверхность и любой рельеф местности, который подходит человеку исходя из его физической подготовки.

Цель работы – исследовать джоггинг, а также его понимание и исполнение.

Методы исследования. В работе применялись педагогические наблюдения, опрос. Исследование проводилось на студентах 3 курса физико–математического факультета УО «БрГУ имени А.С. Пушкина» Эксперимент проходил 3 раза в неделю на протяжении 30 дней.

В эксперименте участвовало 36 человек: 13 девочек и 23 мальчика. До начала эксперимента мы устроили опрос, цель которого была узнать, какой процент студентов занимается джоггингом.

Результаты и их обсуждение. 73% студентов занимались джоггингом только на занятиях физической культуры, 6% студентов – ввели этот вид спорта в свой образ жизни, 11% студентов – никогда не пробовали этот вид спорта.

Мы решили рассказать, какие есть достоинства и недостатки в использовании джоггинга. Среди главных преимуществ джоггинга выделяют: укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, стимулирует обмен веществ, улучшает осанку, нормализует артериальное давление, развивает дыхательную систему, способствует похудению. Основные недостатки джоггинга: не рекомендуют заниматься после 60 лет, Нельзя практиковаться во время обострения хронических заболеваний. Исполнение джоггинга включает в себя несколько основных шагов. Начните с разминки и растяжки перед началом тренировки, чтобы предотвратить травмы и улучшить гибкость мышц. Правильная техника бега. Сконцентрируйтесь на том, чтобы бегать с прямой спиной, расслабленными плечами и правильной посадкой стопы (пятка-подъем-пальцы). Это поможет избежать травм и улучшить эффективность бега. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировки, но помните, что вы должны быть способны продолжать разговаривать во время бега. Постепенное увеличение нагрузки. Увеличивайте длительность и интенсивность тренировок постепенно, чтобы избежать перенапряжений и травм. Отдых и восстановление. После тренировки не забывайте отдыхать и давать своему организму время восстановиться.

Выводы. Спустя 3 месяца после окончания эксперимента мы провели ещё один опрос, благодаря которому узнали, что процент студентов,

которые начали заниматься джоггингом значительно выросли. Результаты опроса были следующие: 67% студентов укрепили свой иммунитет, 14% студентов – улучшили осанку, 6% студентов – повысили эластичность кожи, 13% - смогли похудеть. Таким образом, если следовать простым шагам и рекомендациям, вы сможете насладиться джоггингом и получить максимальную пользу для своего здоровья и физической формы.

1. Бег_трусдой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. – Дата доступа 13.03.2024.

САМОЙЛЮК М. И.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Понятие «физическое развитие» имеет несколько толкований. В антропологии под физическим развитием понимают комплекс морфофункциональных свойств организма, который, в конечном итоге, определяет запрос его физических сил. В этом аспекте при оценке физического развития студентов учитывают соматометрические и физиометрические показатели. В этом случае к функциональным признакам относят те особенности, которые непосредственно связаны со специфическими, главным образом, биохимическими особенностями жизнедеятельности организма [1].

Физическое развитие рассматривается как закономерный процесс морфологического и функционального развития человека, его физических качеств и особенностей, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни. Возраст 17–18 лет является периодом активного

формирования процессов морфофункциональных систем и двигательных функций.

В связи с этим физическое развитие представляет не только теоретический, но и практический интерес, так как позволяет расширить наши знания об особенностях возрастного развития студентов и дает материал для научного обоснования оценки физического развития, организации, планирования и методики физического воспитания адекватных особенностей однородных групп и конкретных лиц.

Цель исследования. Выявить возрастные особенности физического развития студентов исторического факультета.

Методы исследования. Для проведения исследования применялись методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, математико-статистические методы. К исследованию были привлечены студенты 1-3 курсов исторического факультета в количестве 40 человек.

Были проведены антропометрические измерения и динамометрия.

Результаты и их обсуждение. Изучение показателей физического развития показало, что обследованные возрастные группы однородны по изучаемым показателям, за исключением показателей динамометрии левой кисти между юношами 17 и 18 лет и в показателях массы тела у юношей в возрасте 18 и 19 лет наблюдаются статистически достоверные различия. Данные результатов обследования представлены в таблице.

Таблица – Показатели физического развития юношей 17–19 лет

Возраст, лет	Длина тела (см)		Масса тела (кг)		Окружность грудной клетки		Динамометрия			
							правой		левой	
	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ
17	176,5	6,82	64,8	6,30	84,2	4,29	47,10	5,54	44,96	4,91
18	177,8	5,48	67,5	5,14	85,8	5,78	49,8	6,03	45,12	4,28
19	174,3	5,29	63,9	5,92	85,6	6,01	52,6	6,80	49,30	6,17

Выводы. Таким образом, результаты исследований позволили углубить существующее представление об особенностях возрастного развития организма студентов.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

САМОЙЛЮК М. И.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Введение. Развитие организма происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.

На сегодняшний день подтверждено неоднократно в специальных экспериментах и наблюдениях, что двигательная активность совершенствует физические способности, повышает работоспособность.

Выполнение физических упражнений, повышение двигательной активности самым непосредственным образом оказывает оздоровительное влияние на организм человека [1].

Высокая двигательная активность на занятиях физической культурой ведет к позитивным сдвигам в организме [2].

Практика показывает, что образ жизни студента относится к малоподвижному.

Цель работы. Определить уровень развития физических способностей студенток первого курса, обучающихся на историческом и юридическом факультетах.

Методы исследования. Для проведения исследования применялись методы: анализ и обобщение научно-методической литературы. Контрольно-педагогическое тестирование, математико-статистические методы.

К исследованию были привлечены студентки первого курса – 42 человек, обучающихся в УО «Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина». Студенток исторического факультета – 20 человека и юридического 22 человек. Было проведено тестирование студенток.

Результаты и их обсуждение. Из данных таблицы видно, что студентки исторического и юридического факультетов имеют одинаковый уровень развития физических способностей.

Таблица – Показатели физической подготовленности студенток

№	Тесты	Статистические параметры						t	p
		Исторический ф-т			Юридический ф-т				
		x	m	σ	x	m	σ		
1.	30 м (с)	5,8	0,36	1,27	5,6	0,33	2,70	0,909	>0,005
2.	Прыжок в длину с места	174,0	4,50	18,59	176,4	2,96	13,59	0,650	>0,05
3.	Поднимание туловища за 1 минуту	40,9	2,62	9,19	42,1	2,55	8,84	1,702	>0,05
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9,66	0,72	2,49	8,33	0,77	2,08	2,780	< 0,05

Выводы. Таким образом проведенное исследование позволило определить различные стороны развития физических способностей студенток, поступивших на первый курс обучения на исторический и юридический факультеты.

Полученные данные позволяют конкретно разработать методику и организовать учебный процесс, который повысит уровень развития физических способностей студенток.

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Г. А. Гилев. – М. : МГИУ, 2007. – 376 с.

2. Кузьмич, О. С. Состояние здоровья населения России / О. С. Кузьмич // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения. НИУВШЭ. – 2012. – С. 170–210.

СВИТЮК В. М.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – С. П. Шмолик, ст. преподаватель

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ

Введение. Среди компонентов двигательной активности студенческой молодежи постоянно выделяют обязательные и самостоятельные занятия по физическому воспитанию, тренировки в секциях и командах, туристские походы в выходные дни и каникулы, утреннюю физическую зарядку. Для эффективного использования ценностей физической культуры и спорта необходимо обеспечить многообразие форм и вариативность содержания физического воспитания, позволяющих организовывать двигательную активность студента с учетом его ценностных ориентаций, интересов и потребностей.

Привлекательность футбола как вида спорта характеризуется многими обстоятельствами, среди которых специалисты выделяют разнообразие примеров игры с возникновением бесчисленных комбинаций, широкие возможности проявления силы, ловкости и выносливости, а также удовлетворение потребности организма в суточной двигательной деятельности и физической нагрузке, реализация мотивационных установок на сохранение и укрепление здоровья.

Цель – определить мотивацию студентов к занятиям футболом.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: теоретический анализ выбранной литературы по теме исследования; эмпирические методы исследования и математическая обработка данных. В решении поставленных задач нами была использована методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И.Тропников). Исследование проводилось со студентами учебного отделения «Футбол». Общее количество респондентов – 11 человек.

Студентам необходимо было как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые, побуждают их продолжать заниматься этим видом спорта. Футболистам предлагался перечень возможных причин, которые нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости. Причины, которые не имеют никакого значения, оцениваются в 1 балл, а причины близкие студентам по максимуму оцениваются в 5 баллов. В ходе математической обработки полученных данных, а именно подсчета среднего арифметического по всем показателям, были определены наиболее значимые и менее значимые мотивы занятий футболом.

Результаты и их обсуждения. Результаты опроса показали, что наиболее значимыми мотивами для занятий футболом являются коллективистическая направленность (4,24), физическое совершенство (4,2), развитие характера и психических качеств (4,14). При этом наименее значимыми оказались такие мотивы как повышение престижа, желание славы (3,2), приобретение полезных для жизни умений и навыков (3,14), а также материальное благо (2,87).

Вывод. Это свидетельствует о том, что студенческая молодёжь уделяет большое внимание развитию своих физических способностей и умению заниматься физическими упражнениями, а также работать в

команде. Это помогает им повысить самооценку и достичь лучших результатов в занятиях спортом.

1. Методика «Изучение мотивов занятий спортом». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mybelovka.ru/info/test/motiv.php?yscl-id=lbv0a-plzmy837382564> (дата обращения 10.03.2024)

СВИТЮК В. М.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. С. Демчук, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ЧИРЛИДИНГОМ

Введение. Мотивация играет важную роль в занятиях физическими упражнениями и спортом. Она является главным компонентом успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи. Сегодня существует большое многообразие физкультурно-спортивной деятельности, которые общедоступны, эмоциональны, где обращается внимание не только на двигательную подготовку, но и на развитие личностных качеств, где значительное место отводится эстетичным формам воспитания, пластике, выразительности движений, танцевальным элементам и упражнениям. Одним из таких видов двигательной активности является чирлидинг.

Цель – определить мотивацию студенток к занятиям чирлидингом. В соответствии с целью нами были определены следующие задачи: изучить необходимую научную литературу по мотивации студенток к занятиям чирлидингом; определить важность того или иного мотива или потребности в занятиях чирлидингом.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: теоретический анализ выбранной литературы по теме исследования; эмпирические методы исследования и математическая

обработка данных. Исследование мотивации студенток к занятиям чирлидингом проводилось на базе «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» в апреле 2024 г. Общее количество респондентов 12 студенток учебного отделения «Чирлидинг».

Результаты и их обсуждения. В решении поставленных задач нами была использована методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И.Тропников), которая позволила оценить мотивацию студенток и их удовлетворенность занятиями чирлидингом. Действенность каждого мотива может быть разной для каждого студента в зависимости от его ценностных ориентаций. Проведя эксперимент, можно констатировать, что данные мотивы, которые заняли доминирующие позиции, являются ведущими для большинства занимающихся.

В ходе математической обработки полученных данных, а именно подсчета среднего арифметического по всем показателям методики, определено, что наиболее значимыми мотивами для занятий чирлидингом у студенток являются улучшение самочувствия и здоровья (3,91), развитие характера и психических качеств (3,83), физическое совершенство (3,8). Наименее значимыми являются ценности повышение престижа, желание славы (2,88), коллективистской направленности (3,02), а также потребность в одобрении (3,1).

Выводы. Мы можем говорить о том, что занятия спортом у большинства участников исследования определяются субъективной значимостью спорта для развития психологических качеств и особенностей, для улучшения и сохранения физического состояния, а также получение удовольствия от спортивной деятельности.

В нынешнее время у студентов в формировании личности весомую роль играют физическая составляющая и двигательная активность.

1. Методика «Изучение мотивов занятий спортом». – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mybelovka.ru/info/test/motiv.php?ysc-lid=lbv0aplzmy837382564> (дата обращения 01.04.2024)

СЕМЕНЮК П. В.

Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Л. С. Титова, маг. пед. наук

**ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ У
СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Введение. Спортивный навык – это навыки и умения, которые позволяют человеку успешно заниматься спортом и достигать высоких результатов на соревнованиях. Включает в себя физическую подготовку, технику выполнения различных движений, тактическое мышление, управление стрессом, а также многие другие аспекты, необходимые для успешного выступления в спорте.

Будущая профессиональная деятельность студентов, обучающихся на факультетах со спортивно-физкультурной направленностью, предполагает владение спортивными навыками различных видов спорта.

Однако, несмотря на значимость этого аспекта, многие студенты сталкиваются с проблемами в формировании спортивных навыков из-за различных факторов, таких как недостаток времени, отсутствие мотивации или нехватка доступных тренировочных программ.

Цель работы – изучение уровня формирования спортивных навыков у студентов физкультурной направленности.

Методы исследования. Анкетирование, тестирование, наблюдение за студентами во время занятий спортом, сравнительный анализ спортивной активности студентов.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 45 студентов физкультурной направленности на разных курсах обучения.

Анкета включала в себя изучение предпочтений студентов при занятиях различными видами двигательной активности.

В тестировании мы изучили уровень развития специфических физических качеств при помощи специальных упражнений-тестов: удержание положения «планка» 1 минута, ускорение на 30 метров, упражнение на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами), наклон вперед из положения сидя, максимальное количество подтягиваний (мужчины) и поднимание туловища течении одной минуты (девушки).

Более 57% опрошиваемых с ранних лет занимаются каким-либо видом спорта и продолжают тренировки по настоящее время (волейбол, футбол, теннис, плавание, борьба и гимнастика). 76% имеют спортивную классификацию выше второго взрослого разряда. На вопрос «Как Вы оцениваете свой уровень физической подготовки?» ответа «низкий» не было, «средний» и «высокий» – по 47%, «очень высокий» – 6%. В формировании специфических навыков, нехарактерных для вида спорта респондентов, положительно влияют дисциплины спортивных пар, предусмотренных учебным планом в учреждении образования, однако 34% считают, что таких занятий не достаточно, но наиболее доступны для изучения игровые виды (волейбол, баскетбол), знакомые со школьных лет.

Результаты тестирования подтвердили высокий уровень развития физических качеств испытуемых, учитывая их специализацию (тест на гибкость более успешно прошли студенты занимающиеся плаванием, гимнастикой и борьбой).

Выводы. Совершенствование различных спортивных навыков у студентов физкультурной направленности необходимы для их будущей профессиональной деятельности и формирования культуры здорового

образа жизни. Для успешного развития спортивных навыков необходимо учитывать индивидуальные потребности студентов, принимать во внимание их спортивную специализацию, использовать инновационные технологии в педагогической деятельности.

СКОБЛИК М. П.

Гомель, УО «ГГУ имени Ф. Скарныны»

Научный руководитель – Ю. А. Григорьев, ст. преподаватель

СПОРТИВНЫЕ КВЕСТ-ИГРЫ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА РАБОТЫ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

Введение. В последние десятилетия идет активный поиск новых подходов в организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях, которые реализуются через создание атмосферы психологического благополучия, использование естественных средств оздоровления, создание условий для физического самосовершенствования, формирования мотивации здоровья. Такая работа должна строиться на общих принципах совместной деятельности и предусматривать координацию педагогического взаимного воздействия на личность студента.

Традиционные формы и методы организации физического воспитания широко используются в практике высших учебных заведений и являются достаточно успешными мероприятиями. Однако очень важно использовать различные игровые формы, для того, чтобы эмоциональное состояние студентов при такого рода активности максимально повышалось, а следовательно, приносило удовольствие и радость. Во многих играх используется дополнительное предметное оснащение, которое способствует более эффективной работе в данном направлении.

Конкретным примером таких игровых форм может выступать спортивная квест-игра.

Цель работы – определить возможности использования спортивных квест-игр с целью совершенствования физического воспитания студенческой молодежи.

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы, опрос.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-педагогической литературы позволил нам определить, что понятие «квест» обозначает какой-либо сюжет, который предполагает достижение цели путем преодоления каких-либо препятствий. Следовательно, спортивная квест-игра чаще всего командная форма организации физкультурно-оздоровительного мероприятия, включающая различные задания соревновательного характера и имеющая определенный сюжет.

Опрос студентов факультета физической культуры, в общем количестве 32 респондента позволил нам определить основные достоинства таких спортивных квест-игр.

1. Наличие положительного эмоционального настроения студентов на совместное сотрудничество. Такие игры, по мнению студентов, повышают атмосферу сплоченности и дружбы, развивают самостоятельность, активность и инициативность.

2. Спортивные квест-игры являются активной формой приобщение студентов к физической культуре, а также способствуют формированию культуры здорового образа жизни.

Выводы. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является одним из актуальных и приоритетных направлений в работе высших учебных заведений. Студенческие годы считаются важной стадией сохранения и укрепления здоровья, которая представляет собой

большую значимость в физическом совершенствовании организма. Необходимо преобразовывать, изменять, объединять старые традиционные формы и новые приемы, использовать более современные технологии в работе с молодежью, в частности использование спортивных квест-игр.

СОРОЧИНСКАЯ В. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – А. В. Шиндина, преподаватель

РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Введение. Олимпийское движение играет важную роль в жизни школьников и учащейся молодежи любой страны. Оно не только способствует развитию спорта в стране, но и вносит значительный вклад в формирование у молодых людей ценностей, таких как справедливость, дисциплина, командный дух и стремление к достижению вершин.

Содержание. Олимпийское движение – это движение, которое преследует такие цели, как развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека и укрепление международного сотрудничества. Из определения видно, что одной из важнейших целей олимпийского движения является пропаганда и укрепление мира через спорт.

Для школьников и учащейся молодежи в Беларуси олимпийские идеалы становятся отправной точкой в процессе воспитания и развития. Они проникают в различные сферы жизни молодых людей, предлагая им альтернативу отрицательным явлениям современного общества.

Олимпийское движение оказывает огромное влияние на жизнь молодых людей. Во-первых, оно способствует формированию здорового образа жизни и физического развития молодых людей.

Во-вторых, это активное пропагандирование духовного и нравственного развития личности. В основе олимпийской идеологии лежат такие ценности, как честная игра, уважение к правилам и противникам, дружба и солидарность. Спортсмены-олимпийцы становятся примером для подражания для молодежи, они показывают, что участие и победа в спорте возможны только при соблюдении принципов честной игры и этических норм.

В-третьих, это стимулирование молодежи к достижению высоких результатов. Благодаря организации и проведению соревнований на различных уровнях олимпийское движение помогает молодежи раскрыть свой потенциал, выявить и развить свои спортивные таланты. Опыт участия в таких соревнованиях формирует навыки лидерства, организации и работы в команде, которые молодые люди смогут применить в будущей профессиональной деятельности [1].

Основным учреждением, которое координирует работу по распространению олимпийского образования в Республике Беларусь, является Белорусская олимпийская академия (БОА), которая была создана в 1991 году при Академии физического воспитания и спорта в г. Минске. Огромную работу БОА прделывает в области образовательно-просветительской деятельности. Яркими примерами служат:

1. разработка и внедрение, в учебный процесс Белорусского государственного университета физической культуры, спецкурса «Цивилизация и олимпизм», подготовленный для студентов четвёртого курса, в сентябре 2006 года. Позже этот курс стали применять в училищах олимпийского резерва республики;

2. проведение семинаров для преподавателей, студентов и учащихся училищ олимпийского резерва, факультетов физического воспитания университетов страны, а также руководителей физического воспитания дошкольного образования;

3. работа долгосрочного проекта «Республиканская общественная акция «Олимпизм и молодёжь»», начиная с 2008 года. В рамках проекта был проведён телевизионный круглый стол, организованы встречи молодёжи с олимпийскими чемпионами, белорусскими учёными и специалистами, проведены различные конкурсы для старшеклассников и студентов, выпущен цикл телевизионных передач [2].

Особенностью олимпийского образования в Республике Беларусь является форма ее внедрения и реализации в существующую у нас систему образования как метапредметность (выстраивание учебного процесса, поверх традиционных учебных дисциплин), предусматривающее своё внедрение: на всех уровнях образования; во все виды учебно-познавательной и воспитательной деятельности; в максимальное количество учебных дисциплин в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь: историю, литературу, языки, музыку, географию, физику, химию, и другие; в систему повышения квалификации кадров и в первую очередь педагогических.

Вывод. Из всего вышеизложенного следует, что олимпийское движение играет значительную роль в жизни школьников и учащейся молодежи. Оно оказывает положительный эффект на молодежь, внося яркую и значимую черту в их жизнь. Посредством движения формируется здоровый образ жизни, развиваются нравственность и духовность, а также помогает стимулировать молодых людей к достижению высоких результатов.

1. Научный журнал. Международный журнал экспериментального образования [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://expeducation.ru> – Дата доступа: 26.03.2024

2. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://noc.by/> – Дата доступа: 26.03.2024

ТАН ЧЖЭНЬ

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. С. Демчук, канд. пед. наук, доцент

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Боевые искусства возникли и развивались в Китае, и их истоки уходят в древние времена охоты и военных действий. В древности их называли «боевыми искусствами». Так называемые «боевые искусства» относятся к военным техникам, таким как верховая езда, стрельба, атака и удары. Сущность боевых искусств заключается в методах и техниках борьбы голыми руками или с использованием оружия. Поэтому основной характеристикой боевых искусств является именно боевая составляющая, которая также является главным носителем традиционной китайской культуры боевых искусств. Известно, что боевые искусства являются мощным средством физического развития, обучения навыкам самообороны, комплексного развития важнейших физических качеств: силы, ловкости, координации, быстроты, а также способности быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, обретения уверенности в себе [1]. Именно поэтому они должны органично сочетаться с традиционными средствами физического воспитания студенческой молодежи.

Цель работы – раскрыть основные характеристики боевых искусств в аспекте физического воспитания студентов.

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы.

Результаты и их осуждение. Боевые искусства – это различные системы и методы самообороны, которые включают в себя техники ударов, защиты, бросков, и даже духовную практику, например, Чаньцюань с четырьмя видами ударов (удары ногами, руками, броски и захваты); Тайцзи использует методы атаки, такие как удары, размахивания, сжимания и давления; Багуа включает восемь методов: качание, толкание, ведение, движение, блокирование, закрытие и захват. Как правило, под боевыми искусствами подразумеваются действия в непосредственном контакте с противником. Для их усвоения используются различные подводящие и завершающие упражнения, в состав которых входят: одиночные, демонстрационные упражнения (ката в каратэ, пхумсэ в тхэквондо и т. д.); условно-контактные упражнения (специальные разделы самбо, дзюдо, тхэквондо, каратэдо, ушу), которые относятся к разделу деятельностных, программно-ситуационных упражнений; единоборства (противоборства). Несмотря на различия в принципах разных боевых искусств, существуют общие законы, пронизывающие всю систему боевых искусств и отражающие их сущность. Боевые искусства в системе физического воспитания студенческой молодежи являются для ведущим средством развития таких физических способностей как силы, координации, гибкости и выносливости.

Выводы. В системе физического воспитания студенческой молодежи существует достаточное количество упражнений, в основе которых включены разнообразные атакующие и защитные технические движения, основанные на прототипах движений боевых искусств. Использование основ боевых искусств в системе физического воспитания способствует

развитию физических качеств, важных для достижения успеха в будущей профессиональной деятельности и требующих регулярных тренировок и самодисциплины.

1. Алтанчулуу. Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу : дис. ... кан. пед. наук. 13.00.04 / Алтанчулуу. – Улан-Удэ, 2007. – 160 л.

ТАН ЮАНЫЦЗЮНЬ

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. С. Демчук, канд. пед. наук, доцент

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ УШУ

Введение. Ушу как вид боевых искусств и танца, интегрирует в себя элементы искусства и движения. Это двойная форма выступления, объединяющая в себе не только художественное восприятие движений танца, но и дух боевых искусств. В древности существовало понятие «Танцевать с силой и мощью», которое отражает способ, которым практикующие боевые искусства используют свои навыки в танце. Особые движения позволяют почувствовать уникальный ритм. Боевые искусства придают большое значение внешнему виду. Совершенное сочетание метода, взгляда, техники, шага и внутренней сущности, энергии и духа общей концепции движения требует хорошей гибкости и подвижности коленей, а также достаточной силы и согласованных движений верхних и нижних конечностей.

Цель работы – раскрыть основные методические приемы развития гибкости студентов средствами ушу.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Гибкость – это одно из основных качеств, которые необходимы для успешной практики ушу. Она позволяет быстро реагировать на изменяющиеся условия в бою, быстро выполнять удары и защищаться от противника.

Ведущим и основным способом развития гибкости в ушу является регулярная практика различных упражнений и техник. Во время тренировки необходимо выполнять растяжки, изогнутые позы и другие упражнения, которые способствуют улучшению гибкости мышц и суставов.

Регулярные тренировки благотворно влияют на повышение жизненного тонуса студента, способствуют улучшению физиологических и психосоматических характеристик организма, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы, увеличивается интенсивность обменных процессов [1]. Поэтому Одним из основных способов развития гибкости в ушу является регулярная практика различных упражнений и техник.

Особое внимание на начальном этапе обучения комплексам психофизических упражнений необходимо уделять базовой технике, положению тела, принципам перемещения.

Развитие гибкости средствами ушу необходимо проводить в основной и заключительной частях учебного занятия с использованием комплекса психофизических упражнений, изометрических и динамических силовых упражнений. Комплекс движений сочетается с вниманием за дыханием, переключением внимания, концентрацией на положениях тела. Правильное дыхание помогает расслабить мышцы, улучшить циркуляцию крови и увеличить гибкость тела.

Вывод. Развитие гибкости средствами ушу является важным аспектом в развитии физических качеств студентов. Регулярная практика

упражнений и работа с дыханием позволит совершенствовать данное качество.

1. Макаров, А. В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В.Макаров. – Киров, 2010. – 219 л.

ТОКАРЧУК А. Д.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Э. А. Моисейчик, канд. пед. наук, доцент

ИССЛЕДОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ФВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Научные исследования в области изучения использования инновационных технологий в процессе физического воспитания молодежи показывают, что инновации в сфере физического воспитания становятся естественным явлением. Инновация представляет собой результат реализации новых идей с целью их дальнейшего практического использования для удовлетворения каких-либо нужд и потребностей общества, является результатом применения передового педагогического опыта и научного поиска. Основными источниками инноваций являются исследования и труды ученых, работающих в данной области.

Физическая культура также нуждается в обновлении, особенно в последнее десятилетие с приходом модернизации.

Провозглашение новых принципов в образовании служит важной предпосылкой инновационного развития. Важно учитывать, что только комплексные инновации в образовании, предусматривающие реализацию основных условий становления учебной деятельности, являются значимыми и результативными.

Цель работы – исследование и анализ инновационных технологий в сфере физического воспитания студенческой молодежи и их внедрение в образовательный процесс.

Методы исследования. В работе применялись: метод структурно-системного анализа и аналитический метод.

Результаты и их обсуждение. На сегодняшний день в практической и исследовательской работе специалисты по физической культуре преимущественное внимание оказывают следующим инновационным технологиям: рейтинговый подход; лично ориентированное физическое воспитание; олимпийское образование; спортивно-патриотическое воспитание; спортивно-видовой подход; интеллектуализация физического воспитания и т.д.

В современном мире *система рейтингового контроля* оказывает определяющее влияние и способствует более быстрой адаптации студентов в условиях вуза. Она стимулирует студентов к получению высшего балла при выполнении контрольных упражнений, способствует активному участию в спортивно-массовой работе и соревнованиях, регулярному посещению занятий по физическому воспитанию.

Лично ориентированное физическое воспитание подразумевает свободный выбор вида, объема и интенсивности двигательной активности, оптимальность физической нагрузки. Основным достоинством данного подхода является его ориентация на предпочтения, прежде всего, самого студента, а, следовательно, высокая заинтересованность студента в процессе физического воспитания.

В рамках *олимпийского образования* основной целью педагогической деятельности выступает формирование у студента знаний об олимпийских играх, их истории, целях, задачах и основных принципах. Также результатом применения данного подхода является активное

формирование мотивации к их собственным высоким достижениям в спорте.

Спортивно-патриотическое воспитание включает в себя ознакомление студентов со спортивным прошлым своей страны, региона, города, ВУЗа, соблюдение и формирование традиций проведения различных спортивных мероприятий и, как следствие, формирование патриотизма у студенческой молодежи.

Спортивно-видовой подход основан на занятиях одним или несколькими видами спорта, с использованием научно-методических разработок и технологий подготовки спортсменов, адаптированных в учебный процесс вуза.

Данный подход, как и личностно ориентированный, направлен на выявление у студенческой молодежи индивидуальных задатков и способностей.

Также крайне важно повышение *интеллектуального потенциала* учащихся, а из этого актуализируется вопрос об интеллектуализации физического воспитания, решение которого нередко видят в наполнении занятий по физической культуре игровыми и иными упражнениями, для выполнения которых необходимо использование интеллекта.

Крайне важно не утратить при этом главную цель физического воспитания: развитие двигательного потенциала.

Выводы. Таким образом, инновационные процессы уже достаточно развиты на современном этапе.

Для достижения наилучших результатов в физической культуре и физическом воспитании, необходимо проводить фундаментальные исследования и формировать принципиально новые взгляды.

1. Ярмолинский В. И. Содержание и характеристики инноваций в физическом воспитании студентов» / В. И. Ярмолинский //

Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.: к 60-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.. – Минск: БГУ, 2009. – 279 с.

ТЮШКЕВИЧ А. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, ст. преподаватель

**ТАНЕЦ КАК ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СТУДЕНТОВ**

Введение. Физическое воспитание является неотъемлемой частью системы общего образования и направлено на развитие физической культуры среди детей и молодежи. В контексте высшего образования, физическая культура может играть важную роль как основная дисциплина, отвечающая за здоровье и формирование здорового образа жизни студентов. Кафедры физического воспитания и преподаватели имеют ключевую задачу в разработке организационно-педагогических основ целостного образовательного процесса.

Цель работы - формирование культурной личности студентов, а также внедрении новых практик физического и социального воспитания.

Методы исследования. В работе применялись методы наблюдения и эксперимента. Исследования, посвященные преподаванию физического воспитания в университетской системе, подчеркивают важность разнообразных физических практик в тренировках, улучшении и поддержании оптимального уровня здоровья. Применение простых двигательных активностей в физическом воспитании обусловлено необходимостью доступности занятий для всех студентов, включая тех, у кого отсутствует адекватная инфраструктура.

Танец может рассматриваться как одна из форм телесно-двигательных практик. Как искусство, танец приносит неподражаемое

удовольствие. Он требует значительного затрата энергии и усилий, что делает его не только творческим процессом, но и идеальным видом спорта для тренировки, развития и поддержания физической формы.

Спортивный танец является многогранным явлением, объединяющим в себе элементы спорта, искусства, а также различные научные дисциплины, включая педагогику, психологию, эстетику, этику, социологию и философию. С медицинской точки зрения спортивные танцы являются не только средством борьбы со стрессом и депрессией, но и профилактикой таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Методика включения танцев в учебные программы должна основываться на поэтапном контроле учащимися элементов танцевальных движений с последующим усложнением. Целью обучения танцу является формирование устойчивых стереотипов движений, автоматизация навыков и способность к творческому самовыражению через физическую активность.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследований подтверждают необходимость занятий танцами для развития профессионально важных качеств у специалистов не только в области физического воспитания, но и в сфере менеджмента и управления.

Кроме того, занятия танцами имеют позитивный эффект на психическое и эмоциональное благополучие. Они помогают снять стресс, улучшить настроение, повысить самооценку и самоуверенность. Танцы способствуют развитию творческого мышления, воображения и артистических способностей.

В университетских программах физического воспитания танцы могут включаться как отдельный предмет или быть частью общей программы физической активности. Они могут быть представлены

различными стилями танца, такими как классический балет, современный танец, латиноамериканские танцы, хип-хоп и другие. Преподаватели могут использовать разнообразные методики и подходы к обучению, включая индивидуальные и групповые занятия, хореографические композиции и импровизацию.

Важно отметить, что учебные программы физического воспитания должны учитывать разнообразные потребности и уровень подготовки студентов. Танцы могут быть доступными для всех, независимо от физической формы, возраста и предыдущего опыта. Преподаватели должны создавать поддерживающую и вдохновляющую атмосферу, поощрять студентов к самовыражению и творчеству.

Выводы. В заключение, танцы играют важную роль в университетской системе физического воспитания. Они способствуют физическому, психическому и эмоциональному развитию студентов, а также развивают профессионально важные навыки. Включение танцев в учебные программы является одним из способов создания образовательной среды, способствующей формированию здорового образа жизни и развитию личности студентов.

1. Спортивные танцы как средство физического развития студентов высших учебных заведений: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-tantsy-kak-sredstvo-fizicheskogo-razvitiya-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy>. – Дата доступа: 17.04.2024

2. Роль занятий танцами в формировании физической культуры молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/-article/n/rol-zanyatij-tantsami-v-formirovanii-fizicheskoy-kultury-molodezhi>. – Дата доступа: 17.04.2024

ТЯНЬ БИНЬ

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. С. Демчук, канд. пед. наук, доцент

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
СРЕДСТВАМИ УШУ**

Введение. Координация действий означает состояние, при котором разные этапы и связи действий сотрудничают и взаимодействуют друг с другом. Физиологическое определение координационных способностей относится к способности различных органов и систем организма сотрудничать друг с другом во времени и пространстве для выполнения действий во время движения человека.

Физиологические характеристики координационных способностей в основном проявляются в трех аспектах: нервной системе, мышцах и восприятии.

Цель работы – раскрыть физиологические характеристики координационных способностей как основу методики их развития.

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы.

Результаты и их осуждение. Нейронная координация относится к взаимодействию и координации возбуждения и торможения в нервном процессе при выполнении действия. Циклические отношения между устройствами движения, контролируемые центральной нервной системой, достигаются через рефлексy. Во время рефлекторного процесса мышцы тела, между мышечными группами, между мышцами и внутренними органами, между различными органами, между чувствительными органами и так далее проявляют одновременное и последовательное сотрудничество и координацию [1].

Это также включает в себя физиологические процессы, такие как взаимное торможение, распространение возбуждения, феномены доминирования и обратная связь нервной системы.

Чем сложнее действие, тем выше точность, необходимая для возбуждения и торможения коры головного мозга. Поэтому одним из методических подходов при воспитании координационных способностей является обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.

С точки зрения мышц, координация мышц означает соответствующее и разумное сокращение мышц, включая количество напряжения, создаваемого при сокращении мышц, и приоритет сокращения.

Последовательность сокращения мышечных групп зависит от последовательности активации мышц в нервной системе и степени ингибирования дифференциации. Временная последовательность сокращения и расслабления одной и той же мышечной группы зависит от частоты переключения нейронной возбудимости и торможения.

Исходя из этого физиологического обоснования координационных способностей исходит такой методический подход как преодоление нерациональной координационной напряженности, которая характеризуется неполным расслаблением мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления.

Сотрудничество трех факторов является ключевым моментом различия между хорошей и плохой координацией. Кроме того, координация между мышцами не может быть отделена от участия проприоцепторов, которые контролируют мышцы.

С точки зрения чувственного восприятия, координация чувственного восприятия включает в себя координацию интерцепторов и

экстероцепторов. Интерцепторы – это в основном рецепторы в мышцах, сухожилиях и суставах человеческого тела, которые чувствуют растяжение и стимуляцию тела, а также рецепторы во внутренних органах и кровеносных сосудах, которые реагируют на изменения давления и состава крови. Экстероцепторы – это в основном рецепторы для внешних стимулов окружающей среды, таких как уши, нос, язык, звук, кожа, температура и механика.

Зрительное восприятие точно определяет пространственное положение, расстояние, движение спортсмена и общее направление движения. Поскольку каждое отдельное действие по боевым искусствам имеет разные требования к активности различных частей тела, например, удары ногами существенно влияют на улучшение и развитие координации передних мышечных групп и бицепсов ног. Поэтому многократная практика отдельного движения по боевым искусствам может хорошо улучшить и развить координацию локальных частей тела.

Вывод. Взаимное сотрудничество и сотрудничество между нервной системой, мышцами и восприятием могут образовать полное техническое действие и способствовать изучению спортивных навыков. Только так движения могут выглядеть растянутыми, согласованными, разумными и кинематически правильными.

Поэтому внешнее выражение координационной способности боевых искусств требует не только внимания к физиологическим характеристикам движений, но и энергии, силы, внутреннего послания. Здесь важно уделять внимание как духу, так и форме, а также единству внутри и снаружи.

1. Макаров, А. В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В.Макаров. – Киров, 2010. – 219 л.

ХОХЛОВА П. С.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – В. И. Яглык, ст. преподаватель

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Введение. Фитнес – это вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. За последние несколько лет здоровый образ жизни стал чрезвычайно популярным. Люди отказываются от вредных привычек, стараются соблюдать режим дня, часто бывают на свежем воздухе и предпочитают пассивному отдыху активный. Неотъемлемой частью здорового образа жизни является спорт. Фитнес два-три раза в неделю – обычная практика для многих студентов. Регулярные физические нагрузки помогают держать тело в тонусе, формируют красивую фигуру и оздоравливают организм. Особенно важно включать фитнес в свою жизнь среди молодежи, которая так часто подвержена сидячему образу жизни и стрессам. Заниматься можно в домашних условиях или посещать тренажерный зал, главное – желание, целеустремленность и организованность [1, с. 120].

Физическое воспитание молодежи имеет большое значение для формирования здорового образа жизни. Регулярные занятия фитнесом укрепляют мышцы, улучшают выносливость, координацию и гибкость, также способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, занятия фитнесом способствуют эмоциональному и психическому благополучию. Они помогают справиться со стрессом, улучшают настроение и повышают самооценку. При регулярных

тренировках молодежь чувствует себя бодрее и энергичнее, что стимулирует к активной жизненной деятельности [2, с. 82].

Цель работы – выявить возможности современных направлений фитнеса как средства физического воспитания молодежи.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: опрос, анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» среди 50 девушек-студенток 1-4 курса физико-математического факультета. Время проведения исследования – с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г. Полученные результаты показали, что: 5 девушек (20%) не занимаются физическими упражнениями; 30 (60%) занимаются фитнесом в спортзале с тренером; 15 (20%) занимаются с помощью онлайн-тренировок в домашних условиях.

Выводы. Таким образом, результаты исследования показали, что фитнес достаточно популярен среди студентов. Большая часть предпочитает заниматься в спортзале с тренером, но и есть те, кто предпочитает домашние онлайн-тренировки. Следовательно, фитнес играет важную роль в физическом воспитании молодежи, способствуя укреплению здоровья, улучшению физической формы и эмоциональному благополучию. Поэтому стоит поощрять молодежь заниматься спортом, уделять внимание своему здоровью и поддерживать активный образ жизни.

1. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. / Н. В. Решетников. – 15-е изд., стер. – М.: Академия, 2015. С. 120.

2. Шутова, Т. Н. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова,

Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. С. 82.

ХЭН СИНЬЧЭНЬ

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. С. Демчук, канд. пед. наук, доцент

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Введение. Техничко-тактическая подготовка в настольном теннисе имеет следующие особенности: во-первых, она уделяет большое внимание обучению основным навыкам, начиная с базовой подачи, приема подачи и заканчивая переходом в атаку и защиту, которые необходимо многократно отрабатывать и шлифовать; во-вторых, она делает акцент на стандартизации и мастерстве движений, требуя от спортсменов постоянно корректировать и совершенствовать свои движения на тренировках для достижения наилучшего эффекта удара; наконец, она уделяет внимание моделированию реальных поединков и накоплению опыта в соревнованиях, улучшая способности спортсменов к спорту путем моделирования матчей и участия в реальных матчах. и участия в реальных матчах для улучшения способности спортсменов справляться с игрой и их психологических качеств.

Для управления технической подготовкой в настольном теннисе основными методами являются следующие: во-первых, формулирование четких планов и целей тренировки, чтобы спортсмены могли четко определить направление и цели своей подготовки; во-вторых, применение научных и разумных методов тренировки, выбор подходящих методов и средств тренировки в соответствии с техническим уровнем и характеристиками спортсменов; в-третьих, усиление стандартизации и

мастерства технических движений, овладение спортсменами правильными техническими движениями под руководством и с помощью коррекции тренера; в-четвертых, усиление технической подготовки спортсменов под руководством и с помощью коррекции тренера. спортсменов к освоению правильных технических движений; в-четвертых, уделять внимание моделированию реальных боевых действий и накоплению соревновательного опыта, через моделирование соревнований и участие в реальных боевых соревнованиях повышать способность спортсменов справляться с соревнованиями и психологические качества.

Анализ специализированной литературы позволил нам определить основные информативные тесты, позволяющие определить уровень технической подготовленности студентов-спортсменов (на примере использования тестов Китая).

Одноминутный тест на атаку «*левый-толчок-правый*»: два студента могут проходить тест одновременно, и каждый, кто проходит тест одновременно, может получить еще один шанс пройти тест. Студенты могут принести на тест более одного мяча. Преподаватель начинает засекают время и считать количество ударов после того, как студенты отбивают мяч 2-3 раза подряд. Сопровождающая сторона должна доставить мячи на 1/3 второй стороны стола. Количество ударов не будет засчитано за любой удар, выполненный не в соответствии с правилами и нормами во время теста.

Требования: Правильный хват, целесообразные, скоординированные технические движения, возможность профессионального использования и темп передвижения.

Критерии оценки: набрав 33 балла – 60 баллов, каждый дополнительный 1 результативный мяч – 2 балла, набрав 53 или более 53 балла – 100 баллов.

Оценка времени: Во время тестирования студенты могут выбирать наиболее привычные и оптимальные для них приемы выполнения непрерывных ударов, что требует от них стандартизированных и скоординированных технических движений и умения точно применять основные приемы настольного тенниса. В то же время во время тестирования студенты должны двигаться в темпе и сохранять координацию тела.

Во время тестирования количество ударов подряд и время, затраченное на его выполнение, будут использоваться в качестве основы для выставления оценки, начиная с первого правильного удара. Студенты должны поддерживать устойчивый ритм и выполнять удары во время тестирования без перерывов и нарушений правил.

Экспертная оценка степени освоения обучаемым техники атаки «левый-толчок-правый» по следующим показателям:

Качество подачи: оценить точность, скорость, дугу и т.д. подачи обучаемого.

Качество приема: оценить точность, скорость возврата, вращение и т.д. принимаемой обучаемым подачи.

Умение атаковать и защищаться: Оценить способность студента быстро и умело переключаться между атакой и защитой.

Стандартизация движений: Оценить стандартизацию движений и беглость выполнения студентом процесса атаки «левый-толчок-правый». Эффективность обучения: Оценить способность студента овладеть техникой атаки «левый-толчок-правый» в течение заданного времени и эффективность обучения.

Вывод. Степень развития техники определяет темпы роста мастерства спортсменов и успехи его в соревнованиях. Поэтому необходимо уделять серьезное внимание совершенствованию технике игры и контролю за ростом технической подготовленности студентов-

спортсменов. Любой технический прием, выполненный с соблюдением технических принципов, будет эффективным и экономичным, а, следовательно, и рациональным.

ЦЫГАНКОВА А. Л.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Н.С. Милашук, маг. пед.наук

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СПОРТА: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ?

Введение. В последнее время часто можно услышать термин «цифровизация». Но что означает этот термин? Цифровизация – это внедрение интеллектуальных данных во все сферы нашей жизни. На самом деле современные технологии развиваются и внедряются в нашу жизнь быстрее, чем мы думаем. Оцифровке подвергаются все сферы нашей жизни, включая образование, здравоохранение, государственные базы данных и повседневную жизнь.

Цифровизация распространяется и на спортивную индустрию. Появились фитнес-браслеты, различные мобильные приложения и онлайн-занятия, позволяющие людям не только следить за своим здоровьем (определять ритм биения сердца, частоту дыхания, давление, состояние воздуха), но и самостоятельно выбирать тренировки и упражнения. Это удобнее для подростков, пожилых людей и людей в период восстановления после травм.

Стоит отметить и улучшение качества спортивного оборудования. Беговые дорожки, гантели и инвентарь для спортсменов оснащаются датчиками, которые являются уникальным источником данных о результатах, помогая отслеживать и корректировать тренировки в режиме реального времени, повышать эффективность и даже избегать травм.

Современные технологии сделали возможными онлайн-трансляции матчей и соревнований. Если раньше матчи любимого клуба можно было посмотреть только на стадионе, то теперь их можно смотреть из любой точки мира. Эти трансляции важны не только для любителей спорта, но и для бизнес-партнеров спортивных клубов. С помощью систем VR/AR можно также создавать интерактивные возможности для зрителей и болельщиков. Например, спортивные клубы могут организовать виртуальные туры по стадионам или улучшить впечатления от матча, создав захватывающие визуальные эффекты.

Социальные сети – важный инструмент для клубов и команд по продвижению своего бренда и привлечению аудитории. Они предоставляют информацию об игроках, предстоящих событиях, трансферах, акциях и соревнованиях. Цифровизация в спортивном менеджменте и маркетинге уже приносит пользу клубам и организациям, помогая улучшить впечатления болельщиков, повысить операционную эффективность и более эффективно управлять данными.

Спортивная индустрия сильно зависит от общественного мнения и интереса к спорту. Это касается прав на телетрансляции соревнований, поскольку они приносят большой доход организаторам и спонсорам. Также стоит высокий уровень конкуренции между спортсменами, клубами, ассоциациями и спонсорами. Чтобы привлечь внимание, требуется высокий уровень профессионализма и командный дух.

Цель работы – определить уровень использования цифровых технологий на занятиях физической культуры в Вузе.

Использование цифровых технологий в образовательных учреждениях не стоит на месте. Современные студенты и педагогический состав склонны к применению цифровых технологий, что, в свою очередь, ведет к ускорению и прогрессии образовательного процесса.

Компьютерные программы помогают преподавателям планировать физкультурные и общие занятия, следить за психологическим состоянием студентов. Электронные средства обучения также служат средством мотивации и предоставляют возможности для эффективного самостоятельного обучения под руководством компьютерной оценки.

Системы мониторинга также используются для контроля и анализа тренировочного процесса. В студенческом спорте, как и в большом спорте, используется диагностическое оборудование и спортивный инвентарь с применением цифровых технологий. Например, «умные» мячи, которые могут отслеживать силу и траекторию удара». Умные» гантели считают сожженные калории и помогают распределять физическую нагрузку.

Методы исследования. В работе применялись метод анонимного анкетирования и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты позволяют отметить, что студенческая молодёжь и педагогический состав не только знают и применяют различные цифровые технологии в образовательном процессе, в частности и на занятиях физической культуры.

Важной частью занятий физической культуры и спорта является проведение онлайн-трансляций межвузовских соревнований и тренировок, съемке различных спортивных мероприятий. Однако цифровая трансформация спорта имеет ряд недостатков в рамках большого спорта:

1. Недостаточное количество высококвалифицированных кадров в данной сфере, способных быстро адаптироваться к столь же быстро меняющимся реалиям, в том числе к цифровизации физической культуры и спорта.

2. Недостаточное развитие и становление систем, форм и методов управления и учета спортивной деятельности, а также процессов цифровизации спорта и физической культуры.

3. Цифровая трансформация требует значительных инвестиций в оборудование, программное обеспечение и человеческие ресурсы, что может стать проблемой для многих организаций. Инвесторы также могут не согласиться с необходимостью таких расходов, если не убедятся в их эффективности.

3. Необходимость защиты информации по мере увеличения объема данных, хранящихся в организациях. Это особенно важно в спортивной индустрии, где используется много конфиденциальных данных. Новые технологии должны быть защищены от хакерских атак и других угроз безопасности.

4. По мере того как цифровая трансформация становится все более распространенной в спортивной индустрии, конкуренция между командами и организациями становится все более жесткой. Некоторые организации имеют легкий доступ к новым инструментам и технологиям, в то время как другие отстают от своих конкурентов.

Действительно ли современные технологии оказывают положительное влияние на развитие спорта?

1. Благодаря цифровым технологиям каждый человек имеет возможность заниматься спортом самостоятельно.

2. Повысилась эффективность тренировочного процесса спортсменов и занятий физической культурой в учреждениях образования.

3. Благодаря современным технологиям занятие спортом стало более популярным и востребованным.

4. Цифровые технологии позволяют гораздо эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, качественно изменить методы и организационные формы подготовки высококвалифицированных спортсменов, тренеров, а также проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением страны.

Выводы. Таким образом, компьютерные технологии способствуют повышению эффективности интеллектуальной деятельности в физкультурно-спортивном процессе. Компьютерные программы и компьютерные технологии стремительно развиваются в рамках существующих процессов. В спортивной практике оказывают существенное влияние на оптимизацию тренировочных процессов и спортивного оборудования, улучшение спортивных результатов и психофизической подготовки. Повышение эффективности тренировочного процесса на каждом этапе может быть достигнуто только в результате объединения разрозненных знаний.

1. Анжаурова Е. Н., Егорычева Е. В., Шлемова М. В., Чернышева И. В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7–2. – С. 92–93.

2. Фатеенков М. М., Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В., Мустафина Д. А. Современные технологии в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5–4.

3. Цифровая трансформация спорта: как инновационные технологии изменили эту сферу // Novate [Электронный ресурс]. – 2022 – Режим доступа: <https://delovoymir.biz/kakie-novye-tehnologii-izmenili-sport-v-21-veke.html>. – Дата доступа: 15.04.2024.

ШАКУНОВА С. А.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – С. П. Шмолик, ст. преподаватель

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ И СПОСОБЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Современный человек, в особенности студент, подвержен множественным факторам стресса, которые ухудшают его психическое

состояние и, как следствие, работоспособность, память, концентрацию внимания и физическое состояние. По этой причине на сегодняшний день во многих отраслях науки и практики ведется поиск способов и приемов повышения психоэмоциональной устойчивости человека, что придает значимость и актуальность данному исследованию. Занятие физической культурой (ФК) является одним из действенных методов, способствующих решению обсуждаемой проблемы [1]. Студенческий возраст очень важен как период формирования личности, ее социальных связей, ролей, жизненного и профессионального самоопределения. В этот период активно формируются социальные взаимоотношения, формируются и закрепляются волевые качества личности и развивается механизм психоэмоциональной устойчивости в целом.

Цель работы – анализ способов развития психоэмоциональной устойчивости студентов средствами ФК, путем исследования волевого фактора.

Множественные исследования подтверждают эффективность занятий ФК как способа изменения психоэмоционального состояния в положительную сторону разных групп населения, в том числе студентов [1].

Так, исследователь Л. А. Конова занималась изучением методов коррекции послестрессового состояния у студентов и пришла к выводу, что регулярные занятия ФК – это один из эффективных методов изменения психоэмоционального состояния в благоприятную сторону. Автор в своей работе отмечала, что регулярное выполнение физических упражнений влечет снижение уровня депрессии, чем чаще и продолжительнее занятия, тем более эффективно снимается депрессивное состояние [1].

Таким образом, можно утверждать, что физические нагрузки оказывают значительное воздействие на регулярно занимающихся ФК

студентов, путем формирования не только волевых, но и нравственных, психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности [1].

Методы исследования. С целью определения уровня волевой саморегуляции нами был проведен тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». В нашем исследовании приняли участие 30 студентов психолого-педагогического факультета [2].

Таблица – результаты исследования индексов волевой саморегуляции

<i>Индексы</i>	<i>Максимально</i>	<i>Фактический рез.</i>	<i>Факт. рез. в процентах</i>
Общая шкала	24	12 баллов	50%
Настойчивость	16	7 баллов	44%
Самообладание	13	6 баллов	46%

Результаты и их обсуждения. Полученные результаты опроса показали, что 50% студентов по общей шкале чувствительны, эмоционально неустойчивы, ранимы и неуверенны в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен, со свойственной импульсивностью и неустойчивостью намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. Положительный полюс у 44% опрошенных – деятельные, работоспособные студенты, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчиняться им. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непостоянству и даже

разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм. Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Низкий балл у 46% опрошенных. Им свойственна спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов, которые ограждают от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому настроению [2].

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что систематические занятия ФК играют важную роль как средство снятия нервного напряжения и поддержания психоэмоциональной устойчивости. Анализ специализированной литературы, позволило констатировать, что студенты, регулярно выполняющие систематическую мышечную деятельность, тем самым усиливают психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при длительном периоде напряженной умственной работы. Поэтому студенты, ведущие активный образ жизни способны выполнять значительно больший объем работы, чем ведущие малоактивный образ жизни.

1. Горбацевич, А. В. Изменение психоэмоционального состояния студентов под влиянием занятий физической культурой [Электронный ресурс]/ А. В. Горбацевич – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/295052/1/392-395.pdf>. – Дата доступа: 05.04.2024.

2. Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://kshkola.ru/images/files/2022/исследование_волевой_саморегуляции.pdf – Дата доступа: 05.04.2024.

ШАХЛЕВИЧ А. Н.

Барановичи, УО «БарГУ»

Научный руководитель – И. А. Ножка, ст. преподаватель

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА
СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
УНИВЕРСИТЕТА**

Введение. В образовательном пространстве учреждений высшего образования (УВО) должна осуществляться оценка физического состояния занимающихся физической культурой и включать в себя педагогический, медико-биологический и психологический разделы, а также предусматривать ряд организационных и методических приемов, направленных на создание системы непрерывного контроля за функциональным состоянием обучающихся. В этой связи оценка физического состояния представляет собой комплексный медико-педагогический контроль.

В данной работе представлены отдельные показатели и критерии, позволяющие оценить функциональное состояние организма обучающихся.

Методы исследования. В представлена методика и результаты оценки функционального состояния обучающихся педагогических специальностей факультета педагогики и психологии (ФПП) и лингвистического факультета (ЛФ) учреждения высшего образования Барановичский государственный университет (БарГУ) (n=266). Анализ данной студенческой среды проведен на основе следующих показателей: частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС); артериальное давление систолическое (АДС); артериальное давление диастолическое (АДД);

масса тела (М); рост (Р) с учетом возраста (В). Данные показатели были определены нами посредством анамнеза и медицинского обследования.

Результаты и их обсуждение. Для комплексной оценки основных показателей функционального состояния с применением информационных компьютерных технологий на основе статистических функций компьютерной технологии в приложение MS Excel были встроены формулы оценки отдельных показателей функционального состояния обучающихся:

- адаптационный потенциал системы кровообращения определяет адаптационные возможности организма (АПСК);
- вегетативный индекс Кердо (ВИ) – позволяет оценить деятельность вегетативной нервной системы;
- коэффициент выносливости (КВ) характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы,
- индекс массы тела (ИМТ) характеризует соотношение ростовесовых величин [1].

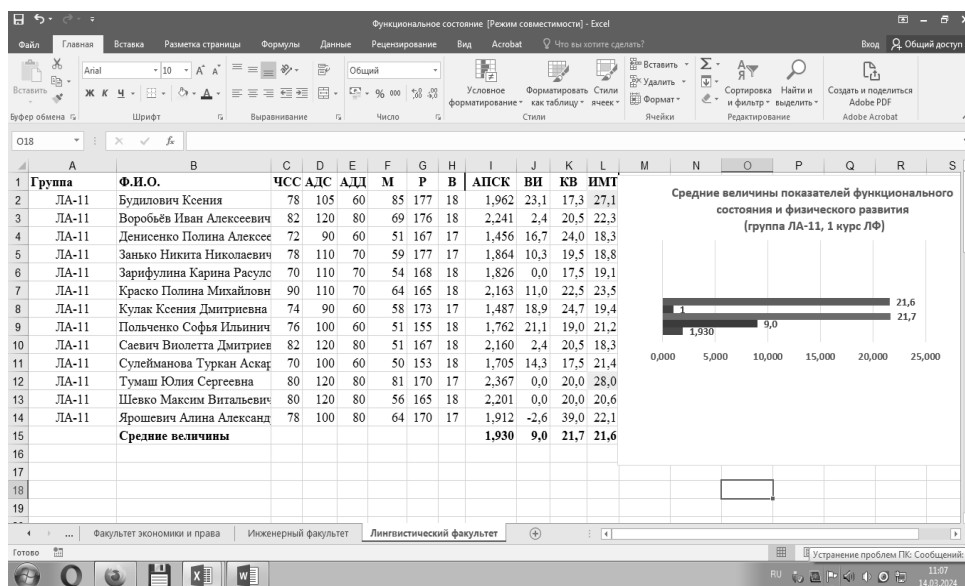
Из пакета офисных программ компании Microsoft MS Office приложение MS Excel является наиболее упоминаемой (и используемой) в отечественных статьях специалистов сферы физической культуры и спорта. Причины этого кроются в широком распространении этого программного обеспечения, наличии русскоязычной версии, тесной интеграцией с MS Word и PowerPoint [2].

Физическая культура в современном социокультурном пространстве высшей школы призвана функционировать как система, обеспечивающая физическое совершенствование личности, а также физическое здоровье молодежи Республики Беларусь. Объективная оценка функционального состояния и установление его динамики во времени являются важным

условием современной системы физического воспитания, направленной на практикоориентированность с установкой на здоровьесбережение.

Одной из проблем эффективного овладения программным материалом учебной дисциплины «Физическая культура» является оценка физического состояния обучающихся с информированием студентов педагогических специальностей о результатах данного вида медико-педагогического контроля.

На рисунке представлен пример функционирования предлагаемой методики оценки функционального состояния.



Примечание: Источник: собственная разработка.

Рисунок – Оценка функционального состояния обучающихся с применением приложения MS Excel

В результате применения данной методики преподаватель и обучающийся может получить объемную информацию о важных показателях физического состояния организма.

Так работа по обработке данных продолжается, представлена только часть материалов, которые в последствии станут основной более глубокого анализа, полученных показателей.

Вывод. Таким образом, контроль функционального состояния обучающихся с применением информационных компьютерных технологий на основе статистических функций приложения MS Excel может стать эффективным инструментом управления процессом физического воспитания в системе высшего образования Республики Беларусь.

1. Методики определения уровня физического развития и функционального состояния организма студентов : метод. рекомендации для студентов I курса всех специальностей дневной формы обучения / сост. И. А. Ножка. – Барановичи : РИО БарГУ, 2008. – 42 с.

2. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4–5. – С.56–63.

ШИНКАРЁВ А. И.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, маг. пед. наук

ПРИМЕНЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Введение. Акробатика является одним из видов гимнастики со спортивной направленностью, основной акцент в которой делается на силовые и прыжковые упражнения. Это сложно-координированный вид спорта, который требует от спортсменов хорошей физической подготовки, особой внимательности, ловкости, сосредоточенности.

Акробатика направлена на общее физическое развитие и укрепление организма учащихся, воспитание морально-волевых качеств спортсменов. В процессе овладения техникой акробатических упражнений развивается вестибулярный аппарат, совершенствуется координационная способность и другие качества. На уроках физической культуры и здоровья применяя упражнения акробатики, вместе с улучшением осанки у детей заметно улучшается техника выполнения акробатических упражнений. Кроме того,

антропометрические обследования выявили у учащихся, выполнявших акробатические упражнения, улучшение показателей координационной устойчивости, увеличение скорости зрительно-двигательных реакций.

Цель работы – изучение влияния акробатических упражнений на физическое развитие школьников.

Методы исследования. В работе использовался анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Акробатические упражнения широко представлены в основной гимнастике для детей школьного возраста. Для занятий акробатическими упражнениями не требуется сложного оборудования.

Акробатические упражнения делятся на две группы: к первой группе относятся преимущественно динамические упражнения, ко второй – статические. В первую группу входят: перекаты, кувырки, перевороты, т.е. упражнения, связанные с частичным или полным переворачиванием спортсмена через голову в различных направлениях. Ко второй группе относятся: стойки, мосты и другие упражнения, связанные с удержанием тела в равновесии в различных положениях.

Обучение акробатическим упражнениям предусмотрено с 1 по 11 класс, как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек). При проведении занятий с использованием акробатических упражнений необходимо учитывать состояние здоровья и возрастные особенности детей. Для изучения акробатических упражнений, учащиеся должны обладать необходимым физическим развитием. Поэтому процесс обучения должен начинаться с общей физической подготовки учащихся.

Наряду с общей физической подготовкой надо проводить и специальную физическую подготовку учащихся. Одновременно следует начинать изучение простейших акробатических упражнений, постепенно

их, усложняя (группировка, перекаты, кувырки, простейшие виды стоек). Для повышения интереса к занятиям и развития скорости необходимо составлять комбинации из изученных упражнений и проделывать их в быстром темпе. При выполнении акробатических упражнений воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают учащемуся правильно и быстро усвоить движения. При обучении акробатическим упражнениям на уроках у детей появляется представление о разнообразии движений, развивается пластика и артистичность, улучшается телосложение, формируется правильная осанка, воспитывается воля, выносливость [1].

Выводы. Таким образом, акробатические упражнения направлены на общее физическое развитие и укрепление организма учащихся, воспитание морально-волевых качеств учеников. В процессе овладения техникой акробатических упражнений развивается вестибулярный аппарат, совершенствуется координационная способность и другие качества.

На уроках физической культуры и здоровья, при выполнении несложных акробатических упражнений воспитывается смелость, умение управлять своим телом в пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Акробатические упражнения формируют у ребенка ответственность, навыки коллективной деятельности. Акробатические упражнения развивают внимание, волю, мышление, воображение, оказывают влияние на эмоциональную сферу личности.

1. Коркин, В. П. Спортивная акробатика : учебник для институтов физкультуры / под ред. В. П. Коркина – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.

ШПАКОВСКАЯ Ю. Б

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ВЕЛОПРОГУЛКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровый человек – это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособностью, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом. Но в современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: напряжения, перегрузки, плохие экологические условия. Все эти условия и малоподвижный образ жизни оказывает негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. Очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих укреплению здорового организма [1].

Цель работы – выявить роль и значение велопогулок в жизни студентов.

Методы исследования. В работе применялись наблюдение, опрос и анкетирование.

Одним из мероприятий оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма являются велопогулки. Велосипед является самым популярным средством передвижения на земле. Езда на велосипеде укрепляет и развивает мышцы и легкие, развивает равновесие, координацию движений, помогает воспитывать смелость и решительность [3].

Некоторые преимущества велопогулок: укрепляются сосуды и мышцы сердца. Повышается общая выносливость организма; наши лёгкие работают в полную силу. Кровь обогащается кислородом и ускоряется регенерация тканей; положительное значение оказывает езда на велосипеде на зрение. Укрепляются мышцы глаз, происходит профилактика заболеваний зрения; укрепляется иммунитет. Люди реже болеют простудными заболеваниями [2].

Тренируется вестибулярный аппарат, отвечающий за ориентирование и положение организма человека в пространстве; оказывается, влияние на общее эмоциональное состояние человека. Улучшается настроение и общее самочувствие. Мы получаем огромный заряд бодрости и укрепляем нервную систему.

Помимо всего вышеперечисленного, езда на велосипеде оказывает благоприятное воздействие на сон и даже приостанавливает процессы старения кожи [3].

В результате подобной физической активности, улучшается циркуляция крови и обмен веществ. Так же по мнению врачей Университетской больницы Биспебьерга в Копенгагене, интенсивная езда на велосипеде способствует увеличению продолжительности жизни почти на 5 лет [1].

Результаты и их обсуждение. На основании исследования (опроса) я определила, что 43% студентов 2 курса физико-математического факультета имеют велосипед и занимаются в свободное время велопогулками, 35 % студентов имеют велосипед, но редко ездят на нем и оставшиеся 22 % студентов вообще не имеют велосипедов.

Выводы. Катание на велосипеде укрепляет здоровье, помогает сохранить хорошую физическую форму, продлевает жизнь. К очевидным преимуществам стоит отнести минимум затрат на горючее, повышение выносливости, мобильность передвижения, снижение массы тела, экологичность, бесшумность и отличное настроение [2].

Опрос методом анкетирования показал, что у 40 % студентов есть велосипед и они занимаются велопрогулкой, у 30 % есть велосипед, но они редко катаются на нем, и у 30 % велосипед отсутствует. Они используют велосипед ради удовольствия и занятия спортом.

1. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С. М. Минаков. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 144 с.

2. Полищук, Д. А. На прогулку – с велосипедом / Д. А. Полищук. – К: Здоровья, 2005. – 144 с.

3. Кожушкин, И. А. Велопрогулка как полезный вид активного отдыха / И. А. Кожушкин. - Международный студенческий научный вестник № 5, 2015. – 45–49 с.

ЮНЧИК В. А.

Брест, УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, ст. преподаватель

ПРЕОДОЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АПАТИИ: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. Проблема негативного отношения к занятиям физической культурой среди студентов является актуальной и серьезной в современном образовании. Большинство студентов трудятся над учебными заданиями, проводя много времени за книгами или за компьютером, но при этом забывают о здоровье своего тела. Недостаточная физическая активность может привести к ряду проблем, таких как ожирение, сердечно-

сосудистые заболевания, апатия и др. Поэтому эта проблема требует современных вариантов решения.

Цель работы – выявление причин негативного отношения студентов к занятиям физической культурой и разработка эффективных мероприятий для преодоления этой проблемы.

Методы исследования. В работе применялись литературный обзор (анализ научных исследований и статей по теме, чтобы понять актуальность проблемы, основные факторы, влияющие на негативное отношение и предлагаемые решения), наблюдение и анализ (наблюдение за занятиями физкультурой, чтобы выявить основные проблемы в процессе их проведения и предложить практические решения).

Результаты и их обсуждение. Существует несколько причин, по которым студенты могут иметь негативное отношение к занятиям. Одной из таковых является отсутствие времени из-за учебы, работы и т.п. Проанализировав мнение студентов, можно выявить следующий ряд причин такого отношения: недостаток мотивации из-за ощущения обязанности, а не удовольствия; отсутствие индивидуализации занятий, не учитывающее разнообразие интересов и способностей студентов; негативный опыт из-за сравнения себя с более физически развитыми сверстниками; ощущение дискомфорта при выполнении упражнений из-за неудобной среды или отсутствия поддержки; недостаточное осознание важности физической активности для здоровья и др.

Для решения проблемы негативного отношения к занятиям физической культурой у студентов необходим комплексный подход. Недостаток мотивации из-за ощущения обязанности, а не удовольствия можно решить, используя игровой подход к занятиям. Например, можно организовать специальные «фитнес-игры», где студенты будут участвовать

в различных командных играх, которые будут не только способствовать физическому развитию, но и приносить удовольствие и радость от участия. Для того чтобы стимулировать участие студентов, можно также ввести систему наград и призов за активное участие в играх и занятиях. Например, участники могут получать баллы или бонусы, которые потом можно обменять на привилегии в университете. Одним из способов решения проблемы может стать внедрение персонализированных программ занятий. Это может включать в себя составление индивидуальных планов тренировок для каждого студента, учитывая их физическую подготовку, интересы и цели. Важно также подчеркнуть значение уникальности каждого студента и помочь каждому найти свое уникальное направление в физической активности, соответствующее его уровню физической подготовки и не усугубляющее его здоровье. Важно создавать поддерживающую и включающую среду для всех студентов. Это можно сделать, организовав классы, где акцент делается не на соревновании, а на улучшении собственной физической формы. Актуально в данном случае проводить групповые занятия, где студенты работают в парах или в малых группах с одинаковым уровнем физической подготовки студентов, чтобы поддерживать и вдохновлять друг друга. Очень важно обеспечить комфорт во время занятий, поэтому можно применить мягкие методы обучения, такие как йога, танцы или пилатес, которые создадут более расслабленную и дружелюбную атмосферу, где студенты будут чувствовать себя комфортно. Можно проводить сеансы ментальной подготовки перед занятиями, направленные на укрепление самооценки и уверенности студентов.

Для поддержания осознания студентами важности физической активности для здоровья и благополучия может применяться организация интерактивных лекций, мероприятий и демонстраций, которые помогут

студентам увидеть непосредственные положительные эффекты физической активности. Например, можно провести занятия, на которых студенты смогут увидеть, как физическая активность влияет на работу органов и систем организма, а также как повышается уровень гормонов счастья при занятиях спортом. Еще один подход – использование творческих методов, таких как создание видеороликов, аудио подкастов или художественных работ, которые демонстрируют влияние физической активности на общее благополучие. Это может помочь студентам увидеть физическую активность не только как часть режима занятий, но и как важный аспект заботы о себе.

Выводы. Таким образом, проблема негативного отношения студентов к занятиям физической культурой требует не только изменений в методах обучения, но и создания подходящей среды и мероприятий для повышения мотивации и интереса студентов к физической активности. Решение этой проблемы позволит не только улучшить отношение студентов к физической культуре. Это также позволит увеличить посещаемость занятий и улучшить общее здоровье населения.

1. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб. - метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2010. – 100

2. Физическая культура для самосозидания здоровья: метод. рекомендации / Э. И. Савко

3. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / В. И. Новицкая

ЮРКОВИЧ Д. Ю.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, ст. преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТУДЕНТАМИ ЭЛЕКТРОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Введение. 21 век – это век развития информационных технологий. Сейчас мы уже мало представляем себе жизнь без использования различных устройств. Особенно активно используются электронные ресурсы в образовательном процессе, помогая студентам подготовиться к учебным занятиям. Это значительно упрощает и улучшает обучение, но у всего есть свои последствия. Использование электронных источников при подготовке к учебным занятиям оказывает серьезное влияние на физическое здоровье студентов [1].

Цель работы – влияние на физическое здоровье студентов использование электронных источников при подготовке к учебным занятиям.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как анализ, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Чтобы определить, как часто студенты используют электронные источники при подготовке к учебным занятиям и какое влияние это оказывает на их физическое здоровье, мы проанализировали ответы 25 опрошенных студентов второго курса УО «БрГУ имени А. С. Пушкина». На вопрос: «При подготовке к учебным занятиям какие источники Вы чаще всего используете?» все студенты (100 %) ответили, что используют электронные источники.

На рисунке 1 отображены результаты вопроса: «Сколько времени в день Вы проводите за компьютером/в телефоне?», которые помогли нам узнать, что большинство студентов минимум 5 часов в день проводят с электронными устройствами. Если представлять примерный распорядок дня студентов, то практически все время после учебы они проводят в «гаджетах». Соответственно время физической активности заметно сокращается, что определенным образом сказывается на здоровье.

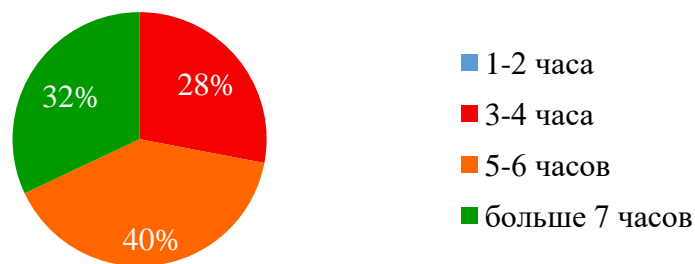


Рисунок 1 – Результаты респондентов на вопрос «Сколько времени в день Вы проводите за компьютером/в телефоне?»

На вопрос: «Из выше указанного времени сколько Вы отводите на подготовку к учебным занятиям?» (рисунок 2) большинство студентов ответило, что в среднем это занимает у них от 3 до 6 часов. То есть иногда подготовка к занятиям у них занимает практически все свободное от учебы время.

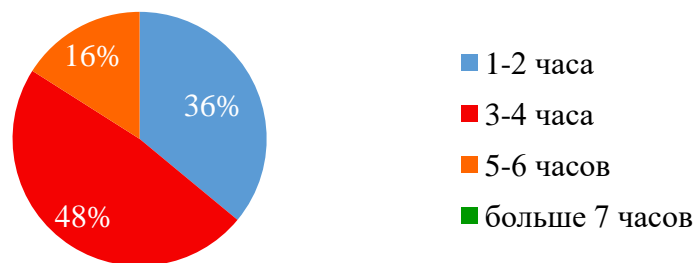


Рисунок 2 – Результаты респондентов на вопрос «Из выше указанного времени сколько Вы отводите на подготовку к учебным занятиям?»

Естественно, такое распределение своего времени не может не сказаться на здоровье. Поэтому мы спросили у студентов, какие проблемы со здоровьем их беспокоят и получили следующие результаты (рисунок 3).

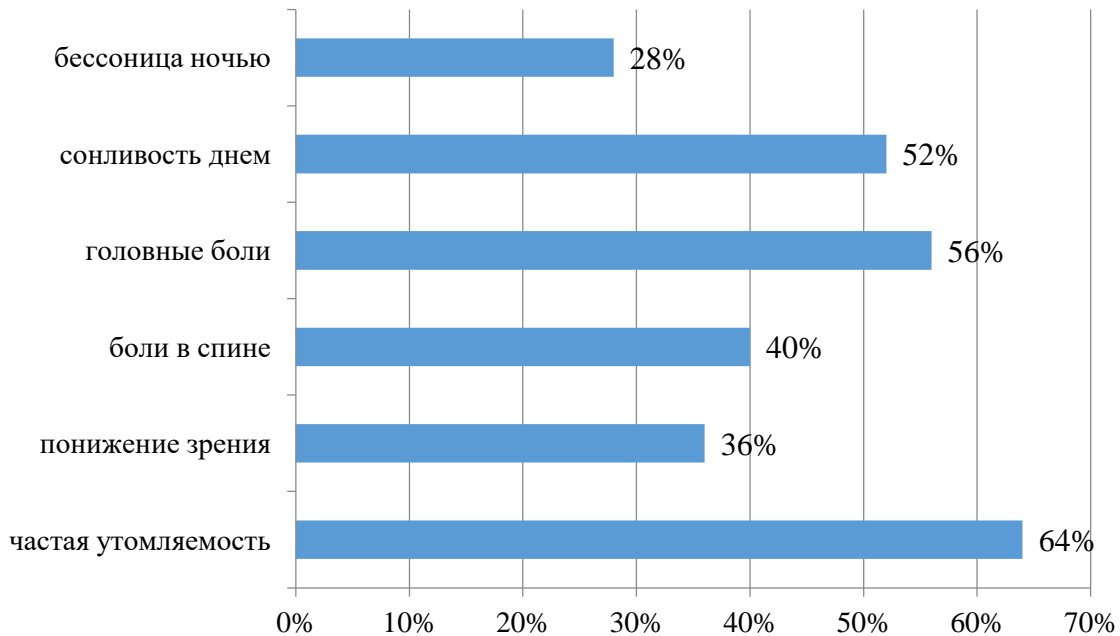


Рисунок 3 – Результаты респондентов на вопрос «Какие проблемы со здоровьем Вас беспокоят?»

Постоянное использование компьютеров, планшетов, телефонов может привести к различным нарушениям опорно-двигательного аппарата, проблемам со зрением, со сном. Недостаток физической активности и отдыха негативно сказывается на здоровье.

Выводы. Таким образом, при использовании электронных источников при подготовке к учебным занятиям студентам нужно не забывать о физической активности, соблюдать правила эргономики, проводить больше времени на улице и заниматься спортом. Только так можно обеспечить крепкое здоровье на долгие годы.

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 4–7.

ЯДЛОВСКАЯ Ю. В.

Брест, УО «БрГУ имени А. С. Пушкина»

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ЧТО И ПОЧЕМУ ВЫБЕРУТ СТУДЕНТЫ: ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ ИЛИ ХОДЬБА?

Введение. С каждым годом человечество становится всё более и более мобильным. Города расширяются, урбанизация растёт, и всё меньше и меньше людей могут добраться до своего места работы пешком. Подавляющее большинство людей так или иначе использует общественный транспорт в своей повседневной жизни. Социология транспорта – относительно молодая отрасль социологии, но она очень важна. Обсуждение экологических и социальных аспектов выбора транспортного средства становится все более актуальным в современном мире. Среди молодежи, особенно среди студентов, интерес к теме устойчивости и удобства в перемещении растет. В данном опросе мы ставим перед собой задачу выяснить предпочтения студентов университета относительно общественного транспорта и пешеходной активности[1,2].

Цель. Целью данного опроса является выявление предпочтений студентов в выборе между общественным транспортом и ходьбой, а также анализ факторов, влияющих на их решение.

Методы исследования. Опрос проводился в формате анкетирования среди студентов университета. В анкете присутствовали вопросы, касающиеся предпочтений в выборе транспорта, факторов, влияющих на это решение, а также удобства и стимулов для использования общественного транспорта или ходьбы. Анализ опроса среди студентов университета о предпочтениях в выборе транспортного средства и его факторах. Предпочтения в выборе транспортного средства. Из 25 человек

60% (15 человек) отдали предпочтение общественному транспорту, в то время как 40% (10 человек) предпочли ходьбу. Это указывает на значительный интерес к общественному транспорту среди студентов, возможно, из-за его доступности и удобства. Факторы, влияющие на выбор. Экологические аспекты: Для 55% студентов (13 человек) экологические соображения оказали влияние на их выбор транспортного средства. Это указывает на растущий интерес к экологически устойчивым видам транспорта (велосипеды, самокаты или ходьба пешком). Финансовые соображения: 45% (12 человек) людей принимают во внимание финансовые аспекты при выборе транспорта. Это может быть связано с желанием экономить на расходах на транспортные услуги. Удобство: Для 65% студентов (16 человек) удобство оказалось ключевым фактором в выборе транспортного средства. Это может включать в себя доступность расписания общественного транспорта или комфортность пешеходных маршрутов. Физическая активность: 35% (9 человек) людей учитывают физическую активность при выборе транспорта. Это свидетельствует о растущем осознании важности здорового образа жизни.

Выводы. Результаты опроса показывают, что общественный транспорт имеет свои преимущества и стимулы для использования среди студентов университета. Это обусловлено как удобством, так и экономией времени.

Однако, значительная часть респондентов также высказала предпочтение пешеходной активности, подчеркивая ее важность для физического здоровья и устойчивости окружающей среды.

Эти результаты могут быть использованы для повышения осведомленности студентов об экологических и здоровьесберегающих аспектах их выбора в пользу определенного транспортного средства или отказа от него.

1. Теория социального действия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nir.ru/Socio/scipubl/sj/sj3-01krav.html/>. – Дата доступа 25.03.2024.

2. Дж. М. Урри. Социология за пределами обществ: виды мобильности для XXI столетия. / Дж. М. Урри – М.: Высшая школа экономики, 2012. – 336 с.