

**Министерство образования Республики Беларусь**  
**Полесский государственный университет**  
*Факультет организации здорового образа жизни*

**МАТЕРИАЛЫ**  
**XI МЕЖДУНАРОДНОЙ**  
**НАУЧНО–ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**  
**“ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ”,**  
**посвященной памяти профессора В.Ю. Давыдова**



**Полесский государственный университет,**  
**г. Пинск, Республика Беларусь,**  
**21 марта 2025 г.**

**Пинск 2025**

УДК 61  
ББК 51.204.0  
3 46

**Редакционная коллегия:**

**Дунай В.И.**, ректор  
УО «Полесский государственный университет»,  
кандидат биологических наук, доцент;  
**Маринич Т.В.**, декан факультета организации  
здорового образа жизни, кандидат медицинских наук, доцент;  
**Кручинский Н.Г.**, заведующий кафедрой физической реабилитации и  
спортивной медицины, доктор медицинских наук, доцент;  
**Яковлев А.Н.**, заведующий кафедрой физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук, доцент;  
**Гаврилик М.В.**, доцент кафедры физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук, доцент;  
**Маринич В.В.**, доцент кафедры физической реабилитации  
и спортивной медицины, кандидат медицинских наук, доцент.

**Рецензенты:**

**Кручинский Н.Г.**, доктор медицинских наук;  
**Мельнов С.Б.**, доктор биологических наук, профессор;  
**Михеев А.А.**, доктор педагогических  
и доктор биологических наук, профессор.

**346 Здоровье для всех:** материалы XI международной научно–  
практической конференции, УО “Полесский государственный уни-  
верситет”, г. Пинск, 21 марта 2025 г./ Министерство образования  
Республики Беларусь [и др.]; редкол.: В.И. Дунай [и др.]. – Пинск :  
ПолесГУ, 2025. – 62 с.

ISBN 978–985–516–854– 7

Приведены материалы участников XI международной науч-  
но–практической конференции “Здоровье для всех”.

Материалы изложены в авторской редакции.

УДК 61  
ББК 51.204.0

ISBN 978–985–516–854–7

© УО “Полесский  
государственный университет”, 2025

# ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ АНТРОПОЛОГИИ

УДК 796.062

### МУЛЬТИСПОРТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА ДЛЯ СПОРТИВНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**В.И. Глазунов, Е.И. Белякова**

*Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого,  
Республика Беларусь*

*В статье представлена модель мультиспортивной диагностики для детей 6–11 лет, основанная на оценке психофизиологических, мотивационных, личностных и когнитивных характеристик. Использование адаптированных рисуночных методик обеспечивает точность и увлекательность диагностики. Эксперимент подтвердил высокую надежность модели (82% совпадений с экспертными оценками). Модель полезна для родителей, тренеров и спортивных школ при выборе спортивных направлений и разработке индивидуальных программ.*

**Ключевые слова:** мультиспортивная диагностика, младший школьный возраст, спортивное самоопределение.

### MULTISPORT DIAGNOSTICS FOR SPORT SELF-DETERMINATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

**V.I. Glazunov, E.I. Belyakova**

*P.O. Sukhoi Gomel State Technical University, Republic of Belarus*

*The article presents a multisport diagnostic model for children aged 6–11, based on the assessment of psychophysiological, motivational, personal, and cognitive characteristics. The use of adapted pictorial methods ensures the accuracy and engagement of the diagnostic process. The experiment confirmed the high reliability of the model (82% agreement with expert assessments). The model is useful for parents, coaches, and sports schools in selecting sports directions and developing individualized programs.*

**Keywords:** multisport diagnostics, primary school age, sports self-determination.

**Введение.** Спортивная ориентация в детском возрасте играет решающую роль в формировании устойчивой вовлеченности в физическую активность и достижении высоких спортивных результатов в будущем. В последние десятилетия наблюдается устойчивый тренд к узконаправленному тренировочному процессу уже в раннем возрасте. Однако, как показывают исследования, такая практика сопряжена с серьезными рисками: физическими перегрузками, приводящими к хроническим травмам [10], эмоциональным выгоранием [6] и преждевременным завершением спортивной карьеры [9].

В противовес этому современная спортивная наука предлагает концепцию многопрофильного подхода, основанную на идеях физической грамотности и разнообразия двигательного опыта [7]. Такой подход предполагает, что дети в возрасте 6–11 лет должны осваивать широкий спектр спортивных дисциплин – от командных игр до индивидуальных. Это не только снижает риски перегрузок, но и способствует формированию универ-

сальных навыков: координации, тактическому мышлению, эмоциональной устойчивости, которые становятся фундаментом для будущей специализации в спорте.

Парадоксально то, что, несмотря на обширную научно-теоретическую базу, реальная практика спортивного отбора до сих пор остается заложником устаревших парадигм. Диагностика потенциала детей чаще всего сводится к оценке антропометрических данных и физических показателей, игнорируя психологические, когнитивные и социальные факторы. Такой диссонанс между теорией и практикой не только ограничивает возможности юных спортсменов, но и повышает вероятность ошибочного выбора специализации, что подтверждается данными о массовом оттоке детей из спорта к 13–15 годам [6]. Это обуславливает необходимость разработки научно обоснованных диагностических решений, позволяющих объективно оценивать предрасположенность детей к различным видам спорта в раннем возрасте, интегрирующих мультидисциплинарный подход – от физиологии до когнитивной психологии.

**Цель исследования** – разработка модели мультиспортивной диагностики для детей младшего школьного возраста, основанной на интеграции четырех ключевых компонентов: психофизиологического, мотивационно-ценностного, личностного и когнитивного компонента.

**Основная гипотеза** исследования заключается в том, что комплексная диагностика, включающая анализ данных четырех компонентов, позволит существенно повысить точность рекомендаций по выбору спортивных направлений для детей в возрасте 6–11 лет.

**Теоретическая основа.** Разработанная модель мультиспортивной диагностики базируется на синтезе трех ключевых теоретических концепций: теории физической грамотности, самодетерминационной теории мотивации и факторном анализе психофизиологических характеристик спортсменов.

Концепция физической грамотности [3] рассматривает двигательную компетентность как интегративный показатель, включающий не только физические навыки, но и когнитивные, мотивационные и социальные аспекты. Согласно данной теории, базовые двигательные умения (бег, прыжки, метание) формируют основу для освоения специализированных спортивных навыков, а их развитие в детском возрасте напрямую коррелирует с долгосрочной вовлеченностью в физическую активность. Физическая грамотность выступает основой для оценки универсальных двигательных навыков и прогнозирования адаптивности к различным видам спорта.

Самодетерминационная теория мотивации Деси и Райана [8] постулирует, что устойчивая мотивация к занятиям спортом формируется при удовлетворении таких базовых психологических потребностей как возможность выбора и самоконтроля, ощущение успеха и прогресса. Это означает дифференциацию типов мотивации на внутреннюю, как интерес к самому процессу тренировок, и внешнюю, как ориентацию на награды или одобрение. Дифференциация типов мотивации позволяет прогнозировать долгосрочную вовлеченность: дети с доминированием внутренней мотивации демонстрируют на 40% более высокую приверженность спорту.

Исследование Коллинза и Макнамары [5], основанное на факторном анализе, показало, что успех в спорте определяется тремя ключевыми группами факторов: физическими, когнитивными и психологическими. Физические факторы включают силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость, составляющие основу двигательной подготовки. Когнитивные способности охватывают стратегическое мышление, обучаемость и быстроту принятия решений, что особенно важно в соревновательных дисциплинах. Психологическая устойчивость характеризуется стрессоустойчивостью, способностью регулировать мотивацию и адаптироваться к высоким нагрузкам. Эти факторы взаимосвязаны и играют важную роль в достижении спортивных результатов.

**Материалы и методы исследования.** Предлагаемая система мультиспортивной диагностики оценивает предрасположенность детей к различным видам спорта на основе анализа 39 характеристик, объединенных в четыре компонента:

1. Психофизиологический (12 характеристик): выносливость, координация, сила, скорость, гибкость, ловкость, баланс, время реакции и др.
2. Мотивационно-ценностный (11 характеристик): внутренняя и внешняя мотивация, склонность к риску, эмоциональная саморегуляция и др.
3. Личностный (9 характеристик): общительность, добросовестность, эмоциональная устойчивость, открытость новому опыту и др.
4. Когнитивный (7 характеристик): стратегическое мышление, знание правил, способность к планированию и др.

Каждый вид спорта имеет индивидуальные весовые коэффициенты, отражающие его специфику. Виды спорта разделены на шесть категорий: циклические, скоростно-силовые, сложно-координационные, единоборства, спортивные игры и многоборья. Например, в единоборствах ключевым параметром является скорость реакции (коэффициент 1.0), а в циклических видах – выносливость (1.0). Весовые коэффициенты дифференцированы для возрастных групп 6–7, 8–9 и 10–11 лет, что обеспечивает персонализированный подход с учетом физиологических, психологических и когнитивных особенностей ребенка.

Для определения предрасположенности ребенка к видам спорта используется алгоритм, рассчитывающий итоговый балл на основе тестирования и весовых коэффициентов для каждой характеристики. Система формирует топ 3–4 рекомендаций, учитывая текущие данные и возможность изменений по мере развития ребенка.

Тестирование проводится с помощью адаптированных рисуночных методик, разработанных для детей 6–11 лет. Визуальная подача информации упрощает процесс и делает его более понятным. Основные методики модели:

1. Опросник «Физическая грамотность» (PL-C-Quest) [3] – оценивает уверенность в двигательных навыках и понимание важности физической активности (используется с разрешения авторов).
2. Опросник «Шкала спортивной мотивации» (CSMSQ) [1] – определяет внутреннюю и внешнюю мотивацию с помощью иллюстраций игровых ситуаций.
3. Опросник «Черты личности» (PPTQ-Cv1-mod) [2] – анализирует личностные характеристики (стрессоустойчивость, общительность, настойчивость и др.) через выбор ситуаций, отражающих типичное поведение ребенка.

Эти методики обеспечивают достоверность данных и делают диагностику увлекательной для детей.

**Результаты.** Для проверки эффективности и достоверности модели мультиспортивной диагностики было проведено экспериментальное исследование с участием 207 детей из учреждений образования г. Гомеля, разделенных на три возрастные группы: 6–7, 8–9 и 10–11 лет. Выборка включала 128 мальчиков (средний возраст  $M = 9,29$ ;  $SD = 1,80$ ) и 79 девочек (средний возраст  $M = 9,66$ ;  $SD = 1,59$ ). Исследование проводилось с января 2022 по декабрь 2024 года.

Для оценки надежности модели мультиспортивной диагностики использовались следующие подходы:

1. Внутренняя согласованность: анализ корреляции между компонентами модели показал коэффициент Cronbach's Alpha = 0.87, что подтверждает высокую надежность шкал.
2. Сравнение с экспертными оценками: результаты диагностики совпали с заключениями тренеров и педагогов физкультуры в 82% случаев ( $r = 0.79$ ,  $p < 0.001$ ), что свидетельствует о высокой прогностической точности.
3. Внешняя валидность: тестирование на независимой выборке подтвердило универсальность модели, показав аналогичный уровень совпадений.

Таким образом, модель демонстрирует высокую точность в прогнозировании спортивной предрасположенности, обеспечивая индивидуальный подход к выбору дисциплин. Она может использоваться:

- родителями – для выбора подходящей спортивной траектории ребенка;

- тренерами – для разработки индивидуальных программ;
- спортивными школами – для оптимизации набора и распределения детей по секциям.

**Заключение.** Предложенная модель мультиспортивной диагностики представляет собой инновационный подход, объединяющий принципы физической грамотности и возрастной психологии. Такой интегративный метод позволяет учитывать не только физиологические характеристики, но и мотивационные, когнитивные и личностные факторы, что значительно расширяет представление о спортивной ориентации детей. Ключевой особенностью модели является ее адаптивность, учитывающая динамику развития ребенка. В отличие от традиционных методов, предложенный алгоритм позволяет корректировать рекомендации по мере взросления ребенка, учитывая изменения в его физических и когнитивных характеристиках. Дальнейшее развитие модели предполагает тестирование на более широкой выборке детей, проведение дополнительных исследований в области когнитивного и мотивационного профилирования, а также возможную интеграцию с цифровыми платформами для автоматизации процесса диагностики.

#### Список использованных источников

1. Глазунов, В. И. Разработка и анализ шкалы спортивной мотивации: эффективный подход к измерению мотивации физической активности у младших школьников / В. И. Глазунов, Е. И. Белякова // Прикладная спортивная наука: традиции, реалии, перспективы : тез. докл. II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17–18 мая 2024 г. / Респ. науч.-практ. центр спорта ; редкол.: И. А. Малёваная [и др.]. – Минск : РНПЦспорта, 2024. – С. 17–20.
2. Глазунов, В. И. Опросник «Черты личности» как инструмент психолого-педагогического сопровождения развития младших школьников в современной образовательной среде / В. И. Глазунов, Е. И. Белякова // Векторы психологии: психолого-педагогическая безопасность и здоровье личности : сб. материалов / редкол.: Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2024. – С. 8–12.
3. Barnett, L. M. Fundamental Movement Skills: Linking Physical Literacy and Early Sports Success / L. M. Barnett, D. Stodden, K. E. Cohen // Journal of Teaching in Physical Education. – 2016. – № 35(3). – P. 217–225.
4. Barnett, L. M. Reliability and Validity of the PL-C Quest, a Scale Designed to Assess Children's Self-Reported Physical Literacy / L. M. Barnett, E. Mazzoli, N. Lander, J. Salmon // Psychology of Sport and Exercise. – 2022. – № 60. – P. 1–18.
5. Collins, D. J. Making champs and super-champs-current views, contradictions, and future directions / D. J. Collins, A. Macnamara // Frontiers in Psychology. – 2017. – № 8. – P. 1–18.
6. Fraser-Thomas, J. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport / J. Fraser-Thomas, J. Côté, J. Deakin // Psychology of Sport and Exercise. – 2008. – № 9(5). – P. 645–662.
7. Côté, J. The influence of the family in the development of talent in sport / J. Côté // The Sport Psychologist. – 1999. – № 13(4). – P. 395–417.
8. Deci, E. L. The 'what' and 'why' of goal pursuits / E. L. Deci, R. M. Ryan // Psychological Inquiry. – 2000. – № 11(4). – P. 227–268.
9. Güllich, A. Many roads lead to Rome – Developmental paths to Olympic gold in men's field hockey / A. Güllich // European Journal of Sport Science. – 2014. – № 14(8). – P. 763–771.
10. Myer, G. D. Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes? / G. D. Myer // Sports Health – 2015 – № 7(5). – P. 437–442.

## ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ МУЖСКОГО ПОЛА

**И.В. Лукашевич, А.Н. Яковлев, В.И. Стадник**

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*В статье отражены теоретические аспекты организации и проведения занятий атлетической гимнастикой лиц мужского пола в условиях функционирования вуза, для развития физических качеств и формирования атлетического телосложения.*

*Систематизированы данные на основе анализа научной литературы по атлетической гимнастике, учитывая оптимальные пропорции тела человека. Результаты исследования позволяют улучшить скоростно-силовую подготовку лиц мужского пола, а также данная методика может быть рекомендована для оказания сервисных услуг оздоровительной направленности на спортивных объектах учреждений образования.*

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, скоростно-силовые способности, физические упражнения, физические качества, учебно-тренировочный процесс.

## FEATURES OF THE INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS MEANS ON THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF MALES

**I.V. Lukashevich, A.N. Yakovlev, V.I. Stadnik**

*Polesky state university, Pinsk, Republic of Belarus*

*The article reflects the theoretical aspects of organizing and conducting classes for male athletic gymnasts in the conditions of functioning of the university, for the development of physical qualities and the formation of a beautiful athletic physique. The data are systematized based on the analysis of scientific literature on athletic gymnastics, taking into account the optimal proportions of the human body. The results of the study allow improving the speed-strength training of males, and this technique can be recommended for the provision of health-improving services at sports facilities of educational institutions.*

**Keywords:** athletic gymnastics, speed-strength abilities, physical exercises, physical qualities, educational and training process.

**Актуальность.** Атлетическая гимнастика имеет большую популярность в студенческой среде, однако в научной литературе отсутствуют характеристики этих нагрузок, т.е. наблюдается неоднородность субъектов тренировочного процесса.

В области спортивной морфологии и биомеханики спорта, программ по общедоступной силовой подготовке студентов нет, отсутствие достаточного количества тренажеров и снарядов, не позволяет эффективно использовать атлетическую гимнастику для оптимизации их физического состояния [1, 137 с; 2, 50 с; 3, 148 с.].

Большинство исследователей проблем силовой подготовки студенческой молодёжи пошли по пути изучения возможностей атлетической гимнастики в физическом воспитании высших учебных заведений [4, 408с; 5, 23 с; 6, 446 с.].

Есть ряд противоречий между: дефицитом двигательной активности лиц мужского пола и невозможностью компенсации в условиях современного образования; преимущественным развитием выносливости в традиционном физическом воспитании и необходимостью развития скоростно-силовых способностей, обеспечивающих оптимизацию физического состояния; низким общим функциональным состоянием организма лиц мужского пола и высокими требованиями образовательного процесса вуза; профессиональ-

ной направленностью системы детско-юношеских спортивных школ и отсутствием специализированных учебных программ по оздоровительной атлетической гимнастике для массового использования в учреждениях высшего образования [7, 138с; 8, С. 501-508; 9, С. 1051–1053].

**Цель исследования** - выявить специфику влияния занятий атлетической гимнастикой на начальном этапе на организм лиц мужского пола в условиях функционирования учреждений высшего образования.

**Объект исследования.** Процесс занятий атлетической гимнастикой с лицами мужского пола в условиях функционирования учреждений высшего образования.

**Предмет исследования:** оптимизация физического состояния лиц мужского пола на занятиях оздоровительной атлетической гимнастикой в учреждениях высшего образования.

**Задачи.** 1. Определить сущность, структуру и содержание понятий «оптимизация физического состояния», «оптимизация физического состояния студентов» и «оздоровительная атлетическая гимнастика». 2. Разработать комплекс средств педагогического контроля для использования в условиях учреждений образования, позволяющий реализовать преимущества оздоровительной атлетической гимнастики по сравнению с традиционными видами физической активности. 3. Оценить воздействие оздоровительной атлетической гимнастики и средств релаксации на оптимизацию физического состояния лиц мужского пола. 4. Экспериментально обосновать образовательную программу по оздоровительной атлетической гимнастике, направленную на оптимизацию физического состояния лиц мужского пола.

**Организация исследований.** В исследованиях принимали участие студенты Полесского государственного университета следующих факультетов: инженерного, экономического и биотехнологического, организации здорового образа жизни в течение 2024-2025 г.г.

**Материалы и методы исследования.** Ключевое значение имеют работы ученых, которые решали проблемы решения оздоровительных задач физического воспитания учащейся молодежи: индивидуального оздоровления (Р.Б. Пустильник, 2001); оптимизации физического состояния (М.Б. Вежев, 2003; И.Ю. Яновский, 2007; А.В. Кочнев, 2007); оздоровления студентов с астеническим синдромом (В.А. Таран, 2003).

**Методы исследования:** анализ и обобщение материалов научно-методической литературы; комплекс методов для диагностики физического развития, состояния и уровня подготовленности; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Методика занятий атлетической гимнастикой в режиме нагрузки, представленной силовыми упражнениями локального, регионального и общего воздействия с отягощениями 70% от 15 ПМ, вполне адекватна, используемые силовые нагрузки не приводят к проявлению негативных реакций в среднесуточных параметрах ЧСС и АД.

Л. С. Дворкин предлагает три формы классификации информационных систем в физической культуре и спорте и связанных с ними информационных технологий: классификация по функциям; классификация по методам; классификация по этапам учебно-тренировочного процесса [3, 5 с.].

В.А. Таран [5, 23 с.] отметил, что наиболее эффективными упражнениями, вовлекающими в активную работу наибольшее количество мышечных групп, являются: подъем туловища из положения лёжа горизонтально на спине с согнутыми в коленях ногами, подъем коленей к груди из положения лёжа на спине на наклонной доске, подъем туловища из положения лёжа на животе, с закрепленными на скамейке ногами, подтягивания на высокой перекладине с широким хватом и узким хватом); для развития силы мышц ног (хак-присед со ступнями под бедрами, сгибание ног лежа, сведение ног на тренажере, подъем на носки стоя); для развития силы мышц рук (сгибание рук со штангой стоя с прямым грифом и узким хватом, сгибание рук со штангой стоя с прямым грифом на



наклонной скамье, отжимания на брусьях с нейтральным хватом, отжимания от скамьи); для развития статической силы (вис на высокой перекладине с удержанием прямых ног под углом 90° к туловищу, упор плечами в закрепленный вес тренажера, для выполнения хак-приседа).

*Комплексы упражнений:* №1. Суперсеты. Понедельник. Скручивания на наклонно скамье 20–25 раз – 4 подхода. Прыжки на скакалке 5 минут – 4 подхода. Приседания 20–25 раз – 4 подхода. Запрыгивания на платформу 20 раз – 4 подхода. Среда. Скручивания на наклонно скамье 20–25 раз – 4 подхода. Становая тяга 20 раз – 4 подхода. Подтягивания на максимум – 4 подхода. Прыжки на скакалке 5 минут – 4 подхода. Пятница. Скручивания на наклонно скамье 20–25 раз – 4 подхода. Жим лежа 20 раз – 4 подхода. Рывок гири двумя руками 30 раз – 4 подхода. Отжимания на брусьях 4 на максимум.

№2. Круговая тренировка. Перед началом тренировки следует выполнить разминку на беговой дорожке или выполнить прыжки на скакалке в течении – 10 минут, далее сам комплекс упражнения: приседания с со штангой на спине – 20 раз выпады назад – по 20 раз на каждую ногу, тяга верхнего блока за голову – 20 раз; тяга блока к нижней части живота 20 раз; прыжки на скакалке 300 раз; жим штанги лежа – 20 раз; сведение-разведение рук на тренажере «Бабочка» – 20 раз; становая тяга в классическом стиле – 20 раз; лежа сгибание-разгибание туловища – 20 раз. Выполнить 3–4 круга, после завершения данного комплекса выполнить упражнения на растяжку в течение 10–15 минут.

Основные методические принципы в культуризме (Джозеф Эдвин «Джо» Вейдер): Мысленная подготовка. Систематичность тренировки. Атмосфера. Разминка. Тренировочный партнер. Выбор упражнений. Серии и повторения. Не следует копировать комплексы известных спортсменов, упражнения следует подбирать в зависимости от личных возможностей и потребностей. Общий обязательный принцип — на мышечную массу применяется меньше повторений и серий, на рельеф — больше. Психологический тренинг - это комплексные программы тренировок групп мышц для начинающих и мастеров бодибилдинга, система питания и восстановления после занятий.

**Выводы.** Атлетическая гимнастика, положительно влияет на укрепление здоровья и формирования пропорциональных форм человеческого тела, занятия с отягощениями влияют на морфофункциональные показатели организма занимающегося.

Оптимальную величину физической нагрузки при развитии максимальной силы составляет: выполнение в одном подходе, имеющих высокий уровень подготовленности 9–11 повторений упражнений с отягощением 70–80% от максимального; имеющих средний уровень подготовленности 9–11 повторений с отягощением 60–70% от максимального; низкий уровень подготовленности 8–9 повторений с отягощением 50–60% от максимального. Оптимальные величины нагрузки при развитии силовой выносливости: высокий уровень подготовленности, 30–35 повторений упражнений с отягощением 50–60% от максимального; средний уровень подготовленности, 25–30 повторений с 4 отягощением 40–45% от максимального; низкий уровень подготовленности, 25–30 повторений с отягощением 30–35% от максимального.

#### Список использованных источников

1. Авсарагов, Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса Текст.: дис. канд. пед. наук: 13.00.04: [КамГАФКСТ] / Авсарагов, Георгий Русланович. Набережные Челны, 2010. — 137 с.
2. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] учеб.-метод. пособие. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 50 с.
3. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 148 с.
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм [Электронный ресурс]: теория и методика, технологическо-спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов - М.: Спорт, 2017. — 408с.

5. Таран, В.А. Методика направленного применения средств атлетической гимнастики в процессе оздоровления студентов с астеническим синдромом // Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Таран. — Ростов н/Д., 2003. - 23 с.

6. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: [плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика, калистеника (воркаут), кросфит] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ.ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова.- Минск : Аверсэв, 2016. - 446 с.

7. История развития культуризма (бодибилдинга) в Беларуси (1946–1992 гг.) : пособие / В.Ю. Бурковский [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. Гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 138 с.

8. Яковлев, А.Н. Формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи в Республике Беларусь (анализ опыта) / А. Н. Яковлев, Е. Т. Кузнецова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник Компоненти ФСД студентів результативно-оценочний мотиваційно-цільовий пізнавально-проектно-діяльний / за ред. О. В. Тимошенка. - Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. - Випуск 3К (123). - С. 501-508.

9. Авсиевич, В. Н. Динамика развития и значение специальной силовой выносливости у юношей в пауэрлифтинге / В. Н. Авсиевич // Молодой ученый. – 2016. - №. 7. – С. 1051–1053.

10. Шварценеггер Арнольд, Доббинс Билл Переводчик: Савельев Кирилл Александрович, Издательство: Эксмо, 2017 г. Серия: Спорт в деталях Жанр: Бодибилдинг (<https://www.labirint.ru/books/571524/>).

УДК 976

## **ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ**

**О.В. Мацука, А.Н. Яковлев**

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*В данной статье отражена физкультурно-спортивная деятельность в аспекте современного влияния внешних факторов на учебный процесс в вузе, когда интеграция всех сторон подготовки студентов рассматривается как необходимое условие воспитания физической культуры личности с учетом индивидуальных особенностей и их телосложения. Проведен анализ технологий физкультурно-спортивной деятельности на основе формирования воспитательной среды и развития студенческого сообщества в условиях функционирования высшего образования в Беларуси.*

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, воспитание, студентки, телесность, технологии, двигательная активность, индивидуализация.

## **EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY AND PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES IN THE UNIVERSITY**

**O.V. Matsuka, A.N. Yakovlev**

*Polesky state university, Pinsk, Republic of Belarus*

*This article reflects physical education and sports activities in the aspect of the modern influence of external factors on the educational process at the university, when the integration of*

*all aspects of training female students is considered as a necessary condition for the education of physical culture of the individual, taking into account individual characteristics and their physique. An analysis of the technologies of physical education and sports activities is carried out based on the formation of the educational environment and the development of the student community in the conditions of functioning of higher education in Belarus.*

**Keywords:** *physical education and sports activities, education, female students, corporality, technologies, motor activity, individualization.*

**Актуальность.** Основные положения концепции воспитания средствами физкультурно-спортивной деятельности в условиях функционирования высшей школы опираются на профессионально-трудовое воспитание, культурно-нравственное и патриотическое воспитание студентов и поддержку талантливой молодежи и студенческого самоуправления, что создает необходимые условия для координационной, методической и аналитической работы в сфере воспитания студентов.

Процесс учебной и воспитательной деятельности взаимосвязан в контексте формирования и развития личности и социума. Поиск новых форм физкультурно-спортивной деятельности в студенческой среде обусловлен реформированием высшего профессионального образования и разрушением традиционной системы воспитания студенческой молодежи [1, 28 с; 3, С.198-201].

Проблемы молодежной субкультуры не согласуются с запросами личности и общества, наблюдается межличностная разобщенность студентов и преподавателей, утрата традиций культурной, спортивной и творческой жизни вуза.

Исследование физкультурно-спортивной деятельности имеет свою историю, сложившуюся методологию, категориальный аппарат. Большой объем публикаций посвящен вопросам оптимизации условий формирования физической культуры и совершенствования процесса физкультурного образования [2, С. 98-100; 6, С. 528-532].

В последние годы появились работы, раскрывающие методологические основы физической культуры и спортивной деятельности, философско-антропологические и культурологические аспекты физической культуры, антропоцентрической дидактики; ценностно-гуманистические основы физической культуры; проблемы соотношения биологического и социального, телесного и духовного в структуре человеческой жизнедеятельности [4, С. 2–5; 5. 180 с; 6, С. 528-532].

Теоретическую и мировоззренческую основу настоящего исследования составили философско-культурологические и психолого-педагогические концепции целостного развития личности.

**Цель работы.** Теоретически обосновать и экспериментально проверить основные положения системы социально-личностного управления воспитанием студентов с активным применением физкультурно-спортивной деятельности.

**Объект исследования** - процесс формирования физической культуры личности студентов вуза.

**Предмет исследования** - условия реализации педагогического потенциала физической культуры как составной части образовательной деятельности.

**Организация исследования.** Базой исследования стал Полесский государственный университет. Базой для сравнительного анализа послужили ВУЗы Республики Беларусь.

В исследовании принимали участие 60 студентов первого курса Полесского государственного университета.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании использованы методы: анализ научной и специальной литературы по теме исследования, анкетирование, тестирование. Эмпирические: методика на тип субъективной связи со средой и (типология И.Н. Емельяновой: отношение к деятельности, а не качества личности; определенное педагогическое сопровождение; нравственная доминанта); методика Лоуренса Колберга на определение морально-нравственных представлений; основные позиции типологии (по И.Н. Емельяновой) [1, 28 с.].

**Результаты исследований и их обсуждение.** В результате исследования студенток выявлены типы: интеллектуально-творческий тип связи со средой; созерцательный тип связи со средой; прагматический тип связи со средой; имитационный тип связи со средой.

В результате применения методики Лоуренса Колберга получены результаты, которые характеризуют показатель форсированности морально-нравственных представлений: до-моральный уровень, когда – личность ориентируется на эгоистические интересы, инстинкт самосохранения – 35% респондентов; моральный уровень – у личности сформированы представления о социальных нормах, он стремится им соответствовать. Данный уровень в нашей выборке не выявлен; нравственный – личность руководствуется общечеловеческими ценностями, несет ответственность за свой выбор. У испытуемых сформирован нравственный уровень морально-нравственных представлений – 64%.

**Заключение.** Физкультурно-спортивная деятельность, выступает критерием общественного прогресса и условием реализации человеческого потенциала на личностном уровне, система ценностей, обеспечивающей целостное развитие человека в единстве духовного и телесного (объект педагогического воздействия: ценностно-нормативная составляющая личности, процессуально-технологические, деятельностные аспекты физического воспитания; телесность и состояние человеческого тела в единстве природного, социального и культурного), что приводит к статусу телесности, которая становится ценностью культуры.

Гармония интеллектуального, нравственного и телесно-физического развития человека, формирование системы ценностей эффективно выстраиваться под влиянием соответствующей физкультурно-спортивной деятельности, направленной на телесно-двигательные качества человека, внутренний мир, ценностно-нормативную систему.

Педагогическая стратегия раскрывает гармонию телесно-физического, нравственно-духовного и интеллектуального развития в студенческой среде путем повышения социального статуса личности, исповедующей философию саморазвития и самореализации.

Процесс формирования морально-нравственных представлений (МНП) у студентов первого курса не имеет прямой связи между типом субъективной связи со средой и уровнем (МНП).

Воспитания физической культуры личности, где возрождение духовности занимает особое место в контексте социально-философских аспектов воспитания личности, человеческой телесности в социокультурном измерении.

#### **Список использованных источников**

1. Емельянова, И.Н. Педагогическое сопровождение личности образовательной среде: методические материалы: Издательство Тюм ГУ, 2012. – 28 с.
2. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А. Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник, А.А. Кравчинин, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал. – 2020. – №1. – С. 98-100.
3. Рубанович, В.Б. Показатели морфофункционального развития студентов различных типов телосложения / В. Б. Рубанович, К. М. Жомин // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В. С. Пирусского / под ред. проф. В. Г. Шилько. - Томск : СТТ, 2015. - С. 198-201.
4. Быховская, И.М. Быть телом – "иметь тело" – творить тело: "три уровня "НОМО SOMATIS" и проблемы физической культуры / И.М.Быховская // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – №7. – С. 2–5.
5. Быховская, И.М. Человеческая телесность в социо-культурном измерении: традиции и современность / И.М.Быховская; Общество социологов РАН. – М.: РИОГЦО-ЛИФК, 1993. – 180 с.

6. Яковлев, А.Н. Физкультурно-спортивная деятельность различных групп населения в контексте применения телесно ориентированных упражнений / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник научных статей / под ред. Г. Л. Драндрова. – Чебоксары : Чувашский государственный пед. ун-т, 2013. – Выпуск 4. – С. 528-532.

УДК 796:6

## **СРЕДСТВА КРОССФИТА В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ**

**Я.В. Мельник, Е.Д. Митусова**

*ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,  
г.о. Коломна, Российская Федерация*

В статье представлены результаты исследования эффективности применения кроссфита в физической подготовке обучающихся старших классов. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности кроссфита как средства комплексного развития физических качеств и улучшения функционального состояния организма старшеклассников. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ физической подготовки в образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** старшеклассники, физическая подготовка, физические качества, кроссфит.

**Актуальность** Современные требования к физической подготовке обучающихся старших классов предполагают развитие основных физических качеств, необходимых для поддержания здоровья, повышения работоспособности и успешной адаптации к учебным нагрузкам [4]. В условиях высоких требований к учебной деятельности и сниженной двигательной активности актуальной задачей становится поиск эффективных методик физической подготовки, позволяющих комплексно развивать силу, выносливость и быстроту.

Одним из современных направлений, сочетающих интенсивную физическую нагрузку с элементами функциональной тренировки, является кроссфит. Он основан на выполнении разнообразных упражнений высокой интенсивности, что позволяет одновременно развивать несколько физических качеств и адаптировать организм к изменяющимся нагрузкам [3]. Методика кроссфита широко применяется в спортивной практике [2], однако ее эффективность в рамках физической подготовки обучающихся требует дополнительного изучения. Применение кроссфита в подготовке старшеклассников может способствовать не только развитию их физических качеств, но и улучшению функционального состояния организма [1]. Важнейшими показателями физического состояния являются частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) в покое, поскольку они отражают уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

В связи с этим возникает необходимость комплексного исследования влияния кроссфит-тренировок на физическую подготовку обучающихся старших классов. Особый интерес представляет оценка динамики изменений таких показателей, как быстрота, сила, выносливость, а также ЧСС и АД в покое, что позволяет судить о функциональном состоянии организма и эффективности применяемых средств [4].

**Цель исследования** – повышение уровня физической подготовки и улучшение физиологических показателей старшеклассников средствами кроссфита

**Методика и организация исследования.** В рамках исследования применялся комплекс методов, включающий педагогический эксперимент, тестирование физических ка-

честв и анализ физиологических параметров. Оценка быстроты проводилась с использованием теста на время спринтерского бега 60 метров, сила определялась по результатам выполнения подтягиваний на высокой и низкой перекладине, для девушек и юношей соответственно, выносливость измерялась по тесту на беговую дистанцию 1000 метров. Физиологические параметры (ЧСС и АД в покое) фиксировались при помощи стандартных медицинских методик. В исследовании приняли участие обучающиеся старших классов среднеобразовательного учреждения, средний возраст участников составил  $16 \pm 0,5$  лет. В исследовании принимали участие 25 человек (13 девушек, 12 юношей).

На первом этапе (постановочный эксперимент) проводилось тестирование физических и физиологических показателей, после чего участники выполняли специально разработанную программу тренировок по кроссфиту. В тренировочный процесс входили упражнения на развитие силы, быстроты и выносливости с акцентом на круговые и интервальные тренировки.

По завершении программы был проведен контрольный этап с повторным тестированием описанных параметров, позволившим оценить динамику изменений физических и физиологических параметров участников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное исследование позволило выявить значимые изменения в уровне физической подготовки и физиологических показателях обучающихся старших классов после применения программы кроссфит-тренировок. Результаты контрольных тестов, проведенных до и после эксперимента, демонстрируют положительную динамику по всем исследуемым параметрам, что свидетельствует о высокой эффективности кроссфита как средства физической подготовки.

Одним из ключевых показателей, оцениваемых в ходе исследования, была быстрота. Участники эксперимента показали значительное улучшение результатов в спринтерском беге на 60 метров (Таблица 1). У юношей среднее время прохождения дистанции сократилось с 9,45 секунд до 8,95 секунд, что соответствует улучшению на 5,3%. У девушек время сократилось с 10,6 секунд до 10,1 секунд, что также свидетельствует о значительном улучшении (4,7%). Эти изменения можно объяснить тем, что кроссфит-тренировки включают в себя высокоинтенсивные интервальные упражнения, которые способствуют развитию скоростных качеств. По итогам контрольного исследования, было отмечено повышение силовых способностей. Результаты подтягиваний на перекладине улучшились у всех участников (Таблица 1). У юношей количество подтягиваний на высокой перекладине увеличилось с 8 до 9 (12,5%), а у девушек — с 8 до 9 повторений (12,5%) в подтягиваниях на низкой перекладине. Это улучшение можно связать с тем, что кроссфит включает в себя упражнения, направленные на развитие силы, такие как подтягивания, отжимания, приседания с отягощениями и другие силовые упражнения.

Результаты бега на 1000 метров демонстрируют прирост выносливости у испытуемых (Таблица 1). У юношей средний результат улучшился с 4:22 до 4:09 (5,0%), а у девушек — с 5:15 до 5:00 (4,8%). Это можно объяснить тем, что кроссфит-тренировки включают в себя круговые и интервальные тренировки, которые направлены на развитие аэробной и анаэробной выносливости.

Помимо улучшения физических качеств, исследование выявило положительные изменения в физиологических показателях участников (Таблица 1). Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое у юношей снизилась с 78 уд/мин до 74 уд/мин (5,1%), а у девушек — с 82 уд/мин до 78 уд/мин (4,9%). Снижение ЧСС в покое свидетельствует об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Это может быть связано с тем, что кроссфит-тренировки способствуют адаптации организма к интенсивным физическим нагрузкам, улучшая работу сердца и сосудов. Регулярные тренировки высокой интенсивности приводят к увеличению ударного объема сердца и снижению частоты сердечных сокращений в покое, что является показателем улучшения физической формы.

Однако оценка уровня артериального давления не выявила значительных улучшений (Таблица). У юношей систолическое давление снизилось с 128 до 124 мм рт. ст., а диа-

столическое — с 85 до 84 мм рт. ст. У девушек систолическое давление снизилось с 115 до 114 мм рт. ст., а диастолическое — с 75 до 74 мм рт. ст. Данные показатели можно связать с недостаточной длительностью проведённого исследования, а так же малым количеством испытуемых, что не даёт достаточной возможности для реализации позитивных аспектов от применения кроссфита в физической подготовке на физиологическом состоянии испытуемых.

Таблица – Результаты контрольных тестов до и после проведения эксперимента

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Улучшение, %	Достоверность различий	
				t	p
Бег 60 метров, секунды					
Юноши	9,45	8,95	5,3	6,94	<0,001
Девушки	10,6	10,1	4,7	6,02	<0,001
Бег 1000 метров, секунды					
Юноши	4:22	4:09	5,0	4,50	<0,001
Девушки	5:15	5:00	4,8	4,50	<0,001
Прыжок в длину с места, сантиметры					
Юноши	185	195	5,4	6,94	<0,001
Девушки	172	180	4,7	7,21	<0,001
Подтягивания на перекладине, количество					
Юноши	8	9	12,5	6,94	<0,001
Девушки	8	9	12,5	7,19	<0,001
ЧСС в покое, уд/мин					
Юноши	78	74	5,1	6,93	<0,001
Девушки	82	78	4,9	7,21	<0,001
АД в покое, сист/диаст мм.рт.ст					
Юноши	128/85	124/84	0,8	1,73	<0,001
Девушки	115/75	114/74	0,9	1,80	<0,001

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение кроссфита в физической подготовке старшеклассников является эффективным средством для комплексного развития физических качеств и улучшения функционального состояния организма. Основным преимуществом кроссфита является его универсальность — он сочетает в себе элементы силовой, аэробной и анаэробной тренировки, что позволяет одновременно развивать силу, выносливость и быстроту. Это особенно важно для старшеклассников, у которых ограниченное время для занятий спортом из-за высокой учебной нагрузки.

**Заключение.** Проведенное исследование подтвердило эффективность применения кроссфита в физической подготовке старшеклассников. Полученные результаты свидетельствуют о значительном улучшении физических качеств (быстроты, силы, выносливости) и физиологических показателей (ЧСС и АД) у участников эксперимента. Это позволяет сделать вывод о том, что кроссфит может быть рекомендован как эффективное средство для комплексного развития физической подготовки учащихся старших классов. Однако для достижения максимального эффекта и предотвращения возможных негативных последствий, важно учитывать индивидуальные особенности учащихся и проводить тренировки под руководством опытных специалистов.

#### Список использованных источников

1. Alsharab, O., Triki, R., Zouhal, H., Jebabli, N., Aloui, A., & Ben Abderrahman, A. (2024). Effects of CrossFit training on muscular strength, speed, agility, and VO2max in young soccer players. *Acta Gymnica*, 54, Article e2024.010. <https://doi.org/10.5507/ag.2024.010>
2. Avetisyan, A.V.; Chatinyan, A.A.; Streetman, A.E.; Heinrich, K.M. The Effectiveness of a CrossFit Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.* 2022, 7, 83. <https://doi.org/10.3390/jfmk704008/>
3. Duncan Simpson Ph.D1\*; Tanya R. Prewitt-White, Ph.D2\*; Yuri Feito, Ph.D, MPH, FACSM3\*; Julianne Giusti, MS1; Ryan Shuda, MS4; (2017) Challenge, Commitment, Community, and Empowerment: Factors that Promote the Adoption of CrossFit as a Training Program, *The Sports Journal* Vol.27
4. Митусова Е.Д. Стретчинг и базовая аэробика с оздоровительной направленностью для женщин зрелого возраста / Митусова Е.Д., Шукаева А.В. Теория и практика физической культуры., 2024.№9 С.63
5. Осипенко Е.В., Митусова Е.Д. Цифровые технологии и социальные сети как инструменты повышения физической активности различных возрастных групп Атомная Энергия Sports: материалы научно-методического семинара / под общ. ред. к.п.н. Фомина С.Г., к.п.н., доцента Бобковой Е.Н., к.п.н., доцента Мазуриной А.В., д.п.н., доцента Родина А.В. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – С208.

УДК 976

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ В ВУЗАХ КИТАЯ И БЕЛАРУСИ

Ню Йиндон

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*С статье раскрыты особенности внедрения в практику физического воспитания физкультурно-спортивной деятельности в рамках учебных программ, которые могут быть расширены за счет учета опыта в работе вузов, обеспечивающих подготовку кадров для сферы физической культуры и спорта в Беларуси и Китае.*

*Проблема исследования вытекает из ряда противоречий, выявленных в процессе научно-теоретического анализа: между действительным процессом сближения народов Беларуси и Китая, образующих солидарное мультикультурное пространство, и недостаточными научными решениями в применении эффективных физкультурных практик, учитывающих положительный национальный опыт, основанных на использовании традиционных систем упражнений, психотелесных практик Китая.*

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, кадры, национальный опыт, психотелесные практики Китая.

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR TRAINING PHYSICAL EDUCATION STAFF IN UNIVERSITIES OF CHINA AND BELARUS

NYU YINDONG

*Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus*

*The article reveals the features of the introduction of physical education and sports activities into the practice of physical education within the framework of educational programs, which*



*can be expanded by taking into account the experience of universities that provide training for the field of physical education and sports in Belarus and China.*

*The problem of the study stems from a number of contradictions identified in the process of scientific and theoretical analysis: between the actual process of rapprochement of the peoples of Belarus and China, forming a solidary multicultural space, and insufficient scientific solutions in the application of effective physical education practices that take into account positive national experience, based on the use of traditional exercise systems, psycho-corporeal practices of China.*

**Keywords:** *physical education and sports activities, personnel, national experience, psycho-corporeal practices of China.*

**Актуальность.** В государственной политике Беларуси и Китая вопросам реформирования физической культуры уделяется большое внимание, так как формы, методы физкультурно-спортивной деятельности постоянно обновляются на основе сравнительного анализа действующих в настоящее время учебных вузовских программ по физическому воспитанию студенческой молодежи в Китайской Народной Республике и Беларуси. В качестве исходной основы для разработки учебных вузовских программ по физической культуре используются разные принципиальные подходы [1, С. 7-11; 2, 137 с; 3, 362 с; 7, С. 104-108].

Учебный процесс в китайских вузах имеет одинаковые тенденции с западными университетами. Учебный год разделен на два семестра: осенний идет с середины сентября по конец января, а весенний — с февраля по середину июля. Образовательные программы, которые преподаются на английском языке, чаще всего начинаются позже: в конце сентября или даже в октябре.

В этой связи образование в Беларуси и Китае проходит процесс интеграции, на основе которого наблюдается преемственность, что подтверждается ростом магистрантов и аспирантов, выбравших обучение в Беларуси [4, 20 с; 5, 128 с; 6, С. 102–106].

**Цель.** Теоретико-методологическое обеспечение подготовки физкультурных кадров в высших учебных заведениях Китая и Беларуси для отрасли физической культуры и спорта.

**Методы исследований.** 1. Анализ научной и специальной литературы. 2. Оценка результатов исследования экспертами высокой профессиональной квалификации. 3. Педагогическое наблюдение. 4. Психологическое тестирование. 5. Педагогические тестирования. 6. Педагогический эксперимент. 7. Экспертных оценок. 8. Математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сравнительный анализ действующих в настоящее время учебных вузовских программ по физическому воспитанию студенческой молодежи в Китайской Народной Республике и Беларуси показывает, что в качестве исходной основы для разработки учебных вузовских программ по физической культуре были использованы разные принципиальные подходы. Белорусская вузовская примерная учебная программа по физической культуре, предписывает учитывать требования, особенно в аспекте обеспечения профессионально-прикладной физической подготовленности выпускников вузов.

В КНР каждая провинция не учитывает специфические требования к профессиональной физической подготовленности специалистов разных отраслей, т.к. в каждой провинции функционируют вузы, готовящие работников для многих ведомств. Оптимальный выход из сложившейся ситуации лежит в парадигме единого регионально-отраслевого принципа построения учебных вузовских программ, в которых будут учитываться оба эти фактора.

Исследования опираются на законодательную базу Республики Беларусь (Государственная программа Республики Беларусь «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы // Утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 19.01.2021 № 28. – 113 с; Государственная программа Республики Беларусь

«Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы // Утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 29.01.2021 № 57. – 93 с.).

В учебной программе КНР наблюдается другая противоположная крайность: 60% ее объема посвящено подробному описанию практической части, а теоретические основы изложены всего на одной странице текста. Данные установочные начала в программах сформулированы не идентично. В КНР и Беларуси практикуются обязательные и факультативные формы построения занятий физической культурой, включаемые в учебное расписание.

Основной обязательной дисциплиной в КНР является предмет «Физическая культура», включающий легкую атлетику, гимнастику, баскетбол, волейбол, футбол и ушу. Он осваивается студентами на 1 и 2 курсах в объеме 144 часов (по 72 часа на курсе). Студенты 1 и 2 курсов обязаны выбрать одну из факультативных дисциплин, обязательных для всех вузов: баскетбол, волейбол, футбол, ушу, ци-гун, художественную или спортивную гимнастику, либо легкую атлетику, теннис, пинг-понг, бадминтон, культуризм, плавание, вводимые в учебные планы по усмотрению вузов. И выбранной факультативной дисциплиной студенты 1 и 2 курсов также занимаются по 72 часа в год.

Студенты 1 и 2 курсов занимаются физической культурой по 4 часа в неделю (2 часа - основная дисциплина и 2 часа - факультативная).

На старших курсах физическая культура является факультативным предметом с обязательными занятиями в объеме 2-4 часов в неделю по усмотрению конкретных вузов. Такое соотношение основной и факультативной дисциплин следует признать вполне обоснованным, т.к. основной предмет обеспечивает достижение гарантированного минимума физической подготовленности, а факультативный удовлетворяет личные интересы и потребности физического совершенствования каждого студента.

Для студентов с ослабленным здоровьем и различными хроническими заболеваниями в Китае предусмотрена обязательная физкультурная дисциплина «Охрана здоровья», построенная главным образом на идеях традиционных восточных систем Тай-ди-Чуан, Ци-гун, Чао-ин и др. с использованием современных оздоровительных средств, таких как дозированные ходьба, плавание, бег трусцой, пинг-понг, бадминтон, основная гимнастика.

Белорусские студенты по обязательной программе физической культурой занимаются на протяжении четырех лет обучения, а китайские - только два года. Доля факультативной формы занятий в китайских вузах, соответственно, выше. Китайские студенты используют эту форму в обязательном порядке с 1 курса, как минимум 2 часа в неделю, а начиная с 3 курса - по 2-4 часа в неделю.

Систему непосредственной организации учебных занятий следует признать более прогрессивной, т.к. учебный процесс в вузах осуществляется в трех отделениях - основном, специальном и спортивном, тогда как в Китае учебные занятия ведутся в двух отделениях - основном и специальном; спортивное отделение программой не предусмотрено.

По курсу «Охрана здоровья» китайские студенты приобретают знания главным образом о методах лечения заболеваний с помощью восточных оздоровительных систем; в специальных отделениях российских вузов предпочтение отдается изучению методик, используемых в лечебной физической культуре.

Восточные системы в стране имеют неизмеримо большую историческую продолжительность функционирования, по сравнению с современными видами физической культуры (баскетбол, футбол, культуризм и т.д.), их народная традиционная направленность переносится естественным образом и на новые физкультурные дисциплины.

Практические занятия проводятся в китайских вузах в очень жестком, строго регламентированном режиме, определенном программой. То, что у студента не получается на занятии, он должен освоить во внеучебное время или отработать на дополнительных занятиях.

В Беларуси студенты по итогам семестров сдают зачеты, а после прохождения всей вузовской физкультурной программы они оцениваются специальной комиссией в форме итоговой аттестации.

Успеваемость китайских студентов по результатам каждого семестра и учебного года определяется на экзаменах как при сдаче теоретических, так и практических разделов. При этом годовая экзаменационная оценка выводится на основе четырех критериев, имеющих разные удельные веса. Наибольший вклад в общую оценку по физической культуре вносит критерий, оценивающий качество техники движений (50%), доля физической подготовленности равна 20%, теоретических знаний - 20%. Кроме того, при оценке успеваемости обязательно учитывается отношение студента к учебе, определяемое по посещаемости и соблюдению дисциплины на занятиях. Вклад этого критерия равен 10%. Ориентация учебных занятий в китайских вузах носит не тренировочный, а по существу образовательный характер.

**Выводы.** В государственной политике Китая вопросам реформирования физической культуры уделяется большое внимание: расширение форм и методов физкультурно-спортивной деятельности, которая отражает современные и национальные традиции в физическом воспитании студентов на основе оздоровления и физкультурной образованности студентов и финансового обеспечения физической подготовки, улучшения состояния стадионов и спортивного инвентаря. Сравнительный анализ действующих в настоящее время учебных вузовских программ по физическому воспитанию студенческой молодежи в Китайской Народной Республике и Беларуси показывает, что в качестве исходной основы для разработки учебных вузовских программ по физической культуре были использованы разные принципиальные подходы. В КНР каждая провинция не учитывает специфические требования к профессиональной физической подготовленности специалистов разных отраслей, т.к. в каждой провинции функционируют вузы, готовящие работников для многих ведомств.

#### Список использованных источников

1. Баймурзин, А.Р. Теоретико-методологические основы формирования стратегии управления вузом сферы физической культуры, спорта и туризма / А.Р. Баймурзин, А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 5. - С. 7-11.
2. Киселева, Е.В. Педагогика : курс лекций для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - бакалавр : форма обучения: оч., заоч. : рек. эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Киселева Е.В., Левченкова Т.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. педагогики. - М.: изд-во РГУФКСМиТ, 2015. - 137 с.
3. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.
4. Ван Ліхуа. Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки. – автореф. дис... канд. наук із фіз. вих. : спец. 24.00.02 – фізичне виховання і спорт / Ван Ліхуа – Х., 2011. – 20 с.
5. Взгляд государственного центрального бюро физического воспитания и спорта министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся / 20.12.2006. – Пекин, 2006. – 128 с.
6. Горбатенко Т. Б., Прокофьева Л. К., Шаренкова Т. А. Становление физической культуры и спорта в Китае. Проблемы современного педагогического образования, 2019. № 61-2.- С. 102–106.

7. Ху Лифей. Формы и методы подготовки магистров физического воспитания в университетах Китая / Лифей Ху // Физ. воспитание студентов, 2012. - № 5. - С. 104-108.

8. Йиндон, Ню Физкультурно-спортивная деятельность в эпоху цивилизационных перемен / Ню Йиндон, А.Н. Яковлев // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : навучна-практычны журнал. - 2023. - № 1. - С. 101-107.

9. Йиндон, Ню. Спортивные практики в сфере физической культуры и спорта / Н. Йиндон, А.Н. Яковлев // Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы II Международной научно-практической конференции, Гомель, 5-6 октября 2023 года / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. - Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. - С. 34-36.

УДК 004.42

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ОБУЧЕНИЯ В ХОДЕ ПОЛУЧЕНИЯ УГЛУБЛЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Е.Ю. Осипчук, Е.П. Врублевский**

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*Статья посвящена рассмотрению различных аспектов компьютерного обучения в ходе получения углубленного высшего образования (магистратуры), в частности – его принципов и методов, достоинств и недостатков. Авторами дается общая характеристика программы Moodle как основной компьютерной программы в ходе образовательного процесса.*

**Ключевые слова:** компьютерное обучение, цифровизация образования, обучение, компьютерная программа.

## **THE USE OF COMPUTER-BASED EDUCATION WHILE OBTAINING EXTENSIVE HIGHER EDUCATION**

**E.Y. Osipchuk, E.P. Vrublevskiy**

*Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus*

*The article is devoted to the examination of different aspects of computer-based education while obtaining extensive higher education. Also it is characterized different principles, methods, positive and negative aspects. The article describes computer platform Moodle as the main and often used computer program.*

**Keywords:** computer-based education, computer-assistant learning, web-based training, computer program

**Актуальность.** Важность компьютера в образовании несравнима. Он охватывает вопросы, начиная от административного управления системой образования до организации, управления, контроля; от организации изучения учебных предметов до организации проведения индивидуальных занятий студентов и магистрантов [1, с. 44].

С применением персонального компьютера информационные технологии стали активно использоваться в профессиональном образовании. При этом использование информационных технологий в учебном процессе позволило интенсифицировать все уровни учебно-профессиональной подготовки, развивать личность будущего специалиста, готовить его к предстоящей профессиональной деятельности и, в целом, к жизни в информационном обществе [2, с. 14; 3, с. 17].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Информационные технологии в профессиональном образовании могут решить следующие проблемы:

- образовательную – изучение компьютера как объекта познания; рациональное, грамотное, эффективное использование компьютера и прикладных программ в учебной и профессиональной деятельности;
- педагогическую – быстро и качественно способны овладеть изучаемым материалом; визуализировать его; обеспечить индивидуальные траектории обучения студентов;
- организационную – проведение компьютерного тестирования, учета и планирования. Через «войну» освоения информационных технологий, обучающиеся получают уникальную возможность приобрести информационные умения, навыки и способы деятельности [4, с. 65].

Реализация возможностей средств новых информационных технологий обуславливает введение в процесс обучения принципиально нового (по педагогическим возможностям) учебного, демонстрационного оборудования, сопрягаемого с компьютером, которое обеспечивает:

- управление с помощью компьютера объектами реальной действительности (например, управление учебными роботами, имитирующими технические устройства и механизмы);
- моделирование процессов и явлений, которые не могут быть продемонстрированы в учебных условиях;
- организация экспериментальной и лабораторной деятельности в рамках учебного предмета;
- сбор, обработку и передачу информации о реально протекающем процессе;
- автоматизацию процессов обработки результатов учебного эксперимента, в том числе учебной деятельности учащихся;
- визуализацию в виде графиков, диаграмм (динамических, статических иллюстраций) изучаемых закономерностей [5, с. 253].

Обучение с использованием информационно-коммуникационных технологий – это форма получения образования, при которой используются традиционные и специфические методы, средства и формы обучения, основанные на компьютерных и телекоммуникационных технологиях [6, с. 278].

К достоинствам компьютерного обучения можно отнести следующее:

- возможность оперативной передачи и представления обучающемуся информации любого объема, любого вида (визуальной и звуковой, статичной и динамичной, текстовой и графической);
- возможность оперативного изменения информации с рабочего места преподавателя;
- хранение этой информации в памяти компьютера в течение необходимой продолжительности времени, возможность ее редактирования, обработки и т.д.;
- возможность интерактивности с помощью специальных аппаратных средств;
- возможность доступа к различным источникам информации, удаленным базам данных, работы с этой информацией [7, с. 97].

Недостатками компьютерного обучения являются:

- проблема компьютерной грамотности как преподавателей, так и обучающихся. Зачастую не хватает необходимых навыков работы с образовательными порталами, наполнения их учебно-методической документацией и грамотного использования ее в целях повышения своего образовательного уровня;

- отсутствие необходимой технической оснащённости рабочего места как обучающего, так и преподавателя, а также возникновение проблем, связанных с использованием интернет-ресурсов;
- опыт показывает, что существуют проблемы самоорганизации и самодисциплины обучающихся, снижения их мотивации, неумения адекватно планировать время для самостоятельного освоения учебного материала и выполнения заданий;
- у преподавателя нет возможности осуществлять текущий контроль над работой обучающихся, отсюда – нет уверенности в самостоятельном выполнении ими заданий;
- отсутствие возможности у обучающихся посещения практических баз, где можно реально увидеть процесс работы специалиста и научиться определенным навыкам;
- недостаток коммуникации, когда студент может обсудить с преподавателем интересующие его вопросы или проблемы [8, с. 67].

Moodle – это информационно-коммуникативная платформа, хорошо зарекомендовавшая себя в работе преподавателей и обучающихся. Она предназначена как для разработки тестовых заданий, так и для тестирования уровня знаний, а также для размещения учебного материала непосредственно и ссылок на внешние источники на этот учебный материал, что очень удобно и практично. Основные преимущества: легкий доступ к содержанию курсов и возможность просматривать их в автономном режиме, быть в курсе событий – мгновенно получать разного рода уведомления, например, об отправке заданий. Преподаватели имеют возможность предлагать к просмотру и изучению изображения, аудио, видео, презентации. Обучающиеся могут выполнять задания преподавателей, отслеживать свой прогресс, оценки, получать подтверждения о завершении курсов, учебные планы и многое другое [9, с. 78].

Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) – система управления курсами (электронное обучение). Представляет собой свободное (распространяющееся по лицензии GNU GPL) веб-приложение, предоставляющее возможность создавать сайты для онлайн-обучения.

Moodle переведена на десятки языков, в том числе русский, и используется почти в 50 тысячах организаций из более чем 200 стран мира. Количество пользователей Moodle в некоторых инсталляциях достигает 500 тысяч человек.

В Полесском государственном университете в течение последних 5 лет широко используется платформа Moodle для методического и инструментального сопровождения учебных занятий, для проведения тестирования студентов, качественной оценки полученных знаний по предметным областям. Сама система была выбрана для реализации проекта EcoBRU – Экологическое образование для Беларуси, России и Украины. Основной целью проекта являлась – разработка новой концепции практико-ориентированного образования в университетах Беларуси, России и Украины [10, с. 77].

**Заключение.** Таким образом, высокая эффективность компьютерного обучения достигается на счет формирования навыков и умений самостоятельной деятельности обучающихся, интенсификации процесса обучения, комплексного использования различных средств новых информационных технологий и разнообразия форм учебной деятельности, способов реализации поставленных задач, скорости исполнения.

#### Список использованных источников

1. Каххоров, С. К. Компьютерные технологии обучения как важный фактор для улучшения процесса преподавания / С. К. Каххоров, З. Д. Расулова // Современные инновации. – 2020. – № 2. – С. 44–46.
2. Петров, П. К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации общества: автореф. дис....д-ра пед.наук : 13.00.01 / Петров Па-

вел Карпович ; ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет». – Ижевск, 2003. – 43 с.

3. Разинкина, Е. М. Формирование профессионального потенциала студентов вуза с использованием новых информационных технологий: автореф. дис....д-ра пед.наук : 13.00.08 / Разинкина Елена Михайловна ; Магнитогорский государственный университет. – Магнитогорск, 2005. – 42 с.

4. Зинченко, В. Н. Роль информационных технологий в профессиональном обучении / В. Н. Зинченко // Современные подходы к организации дополнительного образования молодёжи и взрослых: проблемы и перспективы развития: сборник научных статей первой междунар. науч.-метод. Заочной конференции, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск 17 февраля 2017 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.] – Пинск : ПолесГУ, 2017. – С. 65–66.

5. Прибыльская, Г. В. Об эффективности использования новых информационных технологий на занятиях по иностранному языку / Г. В. Прибыльская // Банковская система: устойчивость и перспективы развития: сборник научных статей XIV междунар. науч.-практич. Конф. По вопросам финансовой и банковской экономики, Пинск, 27 октября 2023 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: В. И. Дунай [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2023. – С. 252–256.

6. Азимов, Э. Г. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. – М. : ИКАР, 2009. – 448 с.

7. Кандиарда, Ф. М. Достоинства и недостатки компьютерных форм обучения / Ф. М. Кандиарда // Новые технологии в методике преподавания военных дисциплин: сб. тез. докл. науч.-практ. семинара. – Минск, 2014. – С. 96–98.

8. Красовская, Н. Н. Применение информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе: плюсы и минусы / Н. Н. Красовская, А. В. Остап // Эвристические формы применения информационно-коммуникационных технологий в преподавании социально-гуманитарных дисциплин : сборник материалов XVIII научно-методической конференции факультета философии и социальных наук Белорусского государственного университета, посвященной памяти профессора И. Л. Зеленковой, 31 марта 2021 г. / БГУ, Фак. Философии и социальных наук ; редкол.: Н. В. Курилович (отв. Ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 67–69.

9. Горячко, В. М. Применение информационных технологий в физкультурно образовательной среде УВО / В. М. Горячко // Минск: БГУ. – 2023. – С. 77–80.

10. Пигаль, П. Б. Применение платформы Moodle для дистанционного образования в системе повышения квалификации / П. Б. Пигаль // Сахаровские чтения 2017 года: экологические проблемы XXI: материалы 17-й междунар. науч. конференции, 18-19 мая 2017 г., г. Минск, Республика Беларусь : в 2 ч / Международный государственный экологический ин-т им. А. Д. Сахарова Белорусского гос. ун-та; редкол. : С. Е. Головатый [и др.] ; под ред. С. А. Маскевича, С. С. Позняка. – Минск : ИВЦ Минфина, 2017. – Ч. 1. – С. 77–78.

УДК 613.0

## МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

**П.А. Подгорная, С.Ю. Бухвалова**

*ФГБОУ ВО «Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева»,  
г. Москва, Россия*

*Закаливание организма – система процедур для повышения устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, таким как перепады температур, инфекции и стрессовые условия. Основная цель закаливания – укрепление иммунитета, улучшение терморегуляции и адаптационных возможностей организма. Ключевыми методами яв-*

ляются водные, воздушные и солнечные воздействия, а также комбинированные практики.

**Ключевые слова:** здоровье, адаптация, закаливание

## METHODS OF HARDENING THE BODY

**P.A. Podgornaya, S.Y. Bukhvalova**

*D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russian Federation*

*Body hardening is a system of procedures aimed at increasing resistance to adverse environmental factors such as temperature fluctuations, infections, and stressful conditions. The main purpose of tempering is to strengthen the immune system, improve thermoregulation and adaptive capabilities of the body. The key methods are water, air, and solar exposure, as well as combined practices.*

**Keywords:** health, adaptation, hardening

**Цель работы:** рассмотреть основные методы закаливания, их влияние на организм и дать практические рекомендации тем, кто хочет начать закаляться. Задачи работы: изучение принципов закаливания, описание различных методов и анализ их эффективности.

**Методы исследования:** обзор источников по исследуемой теме в открытых базах данных сети Интернет.

**Введение.** Закаливание – система профилактических мероприятий для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В современном мире человек часто подвержен стрессам, малоподвижному образу жизни и неблагоприятной экологии, поэтому закаливание – важный инструмент укрепления здоровья.

### **Исследовательская часть Основные принципы закаливания**

Закаливание основано на трех ключевых принципах:

1. **Постепенность.**
2. **Систематичность.**
3. **Индивидуальный подход.**

### **Методы закаливания**

Закаливание организма условно можно разделить на три основные группы: закаливание водой, воздухом и солнцем.

#### **1. Закаливание водой**

Водные процедуры укрепляют иммунитет, улучшают кровообращение и повышают тонус кожи. Основные виды закаливания водой включают:

- Обливание.
- Контрастный душ.
- Моржевание (купание в ледяной воде) – экстремальный метод закаливания только для подготовленных людей. Требуется предварительной консультации с врачом.

#### **2. Закаливание воздухом**

Воздушные процедуры – самый доступный и безопасный метод закаливания. Он подходит для людей любого возраста и уровня подготовки. Основные формы закаливания воздухом:

- Воздушные ванны – пребывание на свежем воздухе с минимальным количеством одежды.
- Прогулки на свежем воздухе – регулярные прогулки в парках, лесах или у водоемов.
- Сон на свежем воздухе.

#### **3. Закаливание солнцем**

Солнечные ванны помогают организму вырабатывать витамин D, который необходим для укрепления костей и иммунитета. Основные рекомендации:



- Принимать солнечные ванны в утренние или вечерние часы, когда солнце менее активно.
- Начинать с 5–10 минут, постепенно увеличивая время пребывания на солнце.
- Использовать защитные средства (крем, головной убор) для предотвращения негативного воздействия ультрафиолета.

#### **4. Комбинированные методы**

Например, после утренней пробежки на свежем воздухе принять контрастный душ. Такие комбинации помогают организму быстрее адаптироваться к различным условиям окружающей среды.

#### **Физиологические механизмы закаливания**

Закаливание оказывает комплексное воздействие на организм. Основные физиологические эффекты закаливания включают:

1. Укрепление иммунитета
2. Адаптация к внешним условиям
3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
4. Укрепление нервной системы

#### **Практические рекомендации по закаливанию**

Закаливание – это мощный инструмент для укрепления здоровья, но только при условии правильного подхода. Ниже приведены основные рекомендации для тех, кто решил начать закаляться.

#### **С чего начать закаливание?**

1. Консультация с врачом – перед началом закаливания, особенно если у вас есть хронические заболевания.
2. Постепенность – начинайте с мягких методов, таких как обтирание влажным полотенцем или воздушные ванны. Постепенно переходите к более интенсивным процедурам.
3. Регулярность – закаливание должно стать частью вашего ежедневного ритуала. Даже небольшие перерывы могут снизить эффективность.

#### **Примеры упражнений и режимов**

##### **Для начинающих:**

- Утреннее обтирание влажным полотенцем (температура воды +30°C, постепенно снижайте до +18°C).
- Воздушные ванны по 10–15 минут при комфортной температуре.
- Контрастный душ: начинайте с теплой воды (30–40 секунд), затем переключайтесь на прохладную (10–15 секунд). Повторите 2–3 цикла.

##### **Для продвинутых:**

- Обливание холодной водой (начинайте с +20°C, постепенно снижая до +10°C).
- Прогулки босиком по траве или снегу (для тренировки сосудов и укрепления иммунитета).
- Купание в открытых водоемах (летом) или обливание на улице (зимой).

#### **Противопоказания и меры предосторожности**

- Острые инфекционные заболевания.
- Хронические заболевания в стадии обострения.
- Индивидуальная непереносимость холода или тепла.

Если вы чувствуете дискомфорт, слабость или головокружение, прекратите процедуру и проконсультируйтесь с врачом.

#### **Советы для достижения максимального эффекта**

1. Сочетайте закаливание с физической активностью.
2. Соблюдайте здоровый образ жизни.
3. Поддерживайте позитивный настрой.

#### **Результаты опроса среди студентов РХТУ**

В опросе приняли участие 100 студентов в возрасте от 18 до 25 лет. Цель исследования — выяснить, насколько популярны методы закаливания среди молодежи и какие мотивы движут студентами, занимающимися закаливанием.

**Основные результаты опроса:**

1. Занимаются ли студенты закаливанием?
  - Да — 35% опрошенных.
  - Нет — 65%.
2. Какие методы закаливания наиболее популярны?
  - Контрастный душ — 45%.
  - Прогулки на свежем воздухе — 30%.
  - Обливание холодной водой — 15%.
  - Солнечные ванны — 10%.
3. Как часто студенты занимаются закаливанием?
  - Ежедневно — 20%.
  - 2–3 раза в неделю — 50%.
  - Реже одного раза в неделю — 30%.
4. Какие мотивы движут студентами?
  - Укрепление иммунитета — 60%.
  - Желание улучшить самочувствие — 25%.
  - Рекомендации врачей или тренеров — 10%.
  - Интерес к здоровому образу жизни — 5%.
5. Какие препятствия мешают заниматься закаливанием?
  - Нехватка времени — 40%.
  - Отсутствие информации о методах закаливания — 25%.
  - Боязнь холода или дискомфорта — 20%.
  - Отсутствие мотивации — 15%.

Для популяризации закаливания среди молодежи необходимы образовательные программы и информационная поддержка.

**Заключение.** Закаливание — это проверенный способ укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Оно не требует специального оборудования или значительных финансовых затрат, но при этом оказывает мощное положительное воздействие на иммунитет, сердечно-сосудистую и нервную системы.

**Список использованных источников**

1. Антонова, О. А. Закаливание организма: теория и практика / О. А. Антонова. — Москва: Медицина, 2018. — 256 с.
2. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья: закаливание, питание, спорт / В. И. Белов. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 320 с.
3. Воронцов, И. М. Основы здорового образа жизни / И. М. Воронцов, А. А. Григорьев. — Москва: Академия, 2020. — 198 с.
4. Губа, В. П. Физическая культура и закаливание / В. П. Губа. — Москва: Спорт, 2017. — 144 с.
5. Ермаков, В. А. Закаливание детей и подростков / В. А. Ермаков. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. — 112 с.
6. Иванова, Л. А. Влияние закаливания на иммунитет человека / Л. А. Иванова // Вестник спортивной науки. — 2021. — № 3. — С. 45–50.
7. Кураев, Г. А. Физиологические основы закаливания / Г. А. Кураев, Т. И. Сергеева. — Москва: Медицина, 2018. — 176 с.
8. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье! / А. П. Лаптев. — Москва: Физкультура и спорт, 2015. — 96 с.

9. Петров, С. В. Методы закаливания в современной медицине / С. В. Петров // Здоровье человека: теория и практика. – 2020. – № 2. – С. 12–18.
10. Смирнов, В. М. Физиология человека: учебник / В. М. Смирнов. – Москва: Медицина, 2019. – 608 с.

УДК 796

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ АЛМЕТЬЕВСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НЕФТИ»**

**К.Д. Семеньева, Г.А. Камалиева**

*Алметьевский государственный университет «Высшая школа нефти», Россия*

*Данная работа посвящена исследованию влияния интеграции технологий в процесс физического воспитания на уровень стрессоустойчивости студентов Алметьевского государственного технологического университета «Высшая школа нефти». Проведены интервью с 20 студентами и анкетирование 212 респондентов. Результаты показали, что 74% студентов используют технологии в физическом воспитании, при этом 56,6% отмечают повышение мотивации, а 33,3% испытывают дискомфорт из-за постоянного контроля. Уровень стрессоустойчивости: умеренный – 42,9%, низкий – 37,7%. Предложены рекомендации по оптимизации использования технологий.*

**Ключевые слова:** технологии, физическое воспитание, стрессоустойчивость, психологическое воздействие, студенты.

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE INTRODUCTION  
OF TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION, THEIR IMPACT ON THE  
STRESS TOLERANCE OF STUDENTS OF ALMETYEVSK STATE  
TECHNOLOGICAL UNIVERSITY "HIGHER SCHOOL OF PETROLEUM"**

**K.D. Semenycheva, G.A. Kamaliev**

*Almetyevsk State University Higher School of Petroleum, Russia*

*This work is devoted to the study of the impact of technology integration in the process of physical education on the stress tolerance level of students of Almetyevsk State Technological University "Higher School of Petroleum". Interviews with 20 students and a survey of 212 respondents were conducted. The results showed that 74% of students use technology in physical education, with 56.6% noting increased motivation, and 33.3% experiencing discomfort due to constant monitoring. Stress tolerance level: moderate – 42.9%, low – 37.7%. Recommendations for optimizing the use of technologies are proposed.*

**Keywords:** technology, physical education, stress tolerance, psychological impact, students.

Внедрение технологий в физическое воспитание представляет собой сложный процесс, связанный с множеством психологических и физиологических факторов. Это явление определяется как использование цифровых инструментов для повышения эффективности и привлекательности физической активности, направленное на оптимизацию физического развития и укрепление здоровья. Актуальность исследования психологических аспектов внедрения технологий обусловлена их влиянием на уровень стрессоустойчивости студентов [1,2]. Технологии способны повысить мотивацию, улучшить самооценку и обеспечить персонализированный подход к тренировкам. Однако чрезмерное увлечение

технологиями и зависимость от внешних стимулов могут привести к снижению внутренней мотивации и развитию негативных эмоциональных состояний [3], что в конечном итоге сказывается на психоэмоциональном благополучии и адаптивных способностях студентов.

Ключевыми факторами, определяющими психологическое воздействие технологий, являются уровень технологической компетентности, мотивация к физической активности, навыки самоконтроля и индивидуальные особенности личности, такие как открытость новому и уровень социальной поддержки. Для изучения влияния технологий на стрессоустойчивость студентов Альметьевского государственного технологического университета «ВШН» было проведено исследование, включающее фокус-группы и анкетирование 212 студентов. Результаты показали, что 74% респондентов регулярно используют технологии в физическом воспитании, при этом 56,6% отмечают их положительное влияние на мотивацию. Однако 33,3% испытывают дискомфорт из-за необходимости постоянного отслеживания результатов, а 10% признались в чувстве вины при не достижении целей. Оценка уровня стрессоустойчивости выявила, что лишь 8,5% студентов обладают высоким уровнем, 42,9% – умеренным, а 37,7% – низким, что подчеркивает необходимость укрепления адаптационных ресурсов. Большинство студентов (62,3%) отмечают положительное влияние технологий на мотивацию и здоровый образ жизни, но 35,9% считают, что чрезмерное увлечение ими повышает уровень стресса.

Анализ влияния технологий на различные аспекты жизни показал, что 45,3% респондентов отмечают улучшение физического здоровья, 37,7% – повышение психоэмоционального благополучия, однако 28,3% указывают на негативное влияние на социальное взаимодействие, а 37,7% испытывают зависимость от гаджетов. Основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются технологическая компетентность (32,1%), мотивация (28,3%), навыки самоконтроль (23,6%) и социальная поддержка (16%). Исследование подтвердило неоднозначное влияние технологий: с одной стороны, они способствуют мотивации и улучшению физической формы, с другой — могут вызывать стресс, социальную изоляцию и формирование вредных привычек.

Для оптимизации их воздействия рекомендуется разработка методических рекомендаций, внедрение мониторинга психоэмоционального состояния, проведение тренингов по самоконтролю и управлению временем, создание благоприятной психологической среды и популяризация осознанного использования технологий. Реализация этих мер позволит укрепить психоэмоциональное благополучие студентов и создать условия для их гармоничного развития.

#### **Список использованных источников**

1. Ананьева, И. В. Роль физической культуры в формировании психологической устойчивости студента к стрессовым ситуациям / И. В. Ананьева, Д. А. Хван. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 18 (465). – С. 263-264. – URL: <https://moluch.ru/archive/465/102365/> (дата обращения: 01.02.2025).
2. Лепихина Ю.В. Актуализация повышения стрессоустойчивости студентов-первокурсников посредством применения оздоровительно-рекреативных технологий в физическом воспитании. Северный регион: наука, образование, культура. 2023;(3(55)):61-69. <https://doi.org/10.35266/2312-377X-2023-3-61-69>
3. Тропец, Д. А. Психологические аспекты физического воспитания студенческой молодежи / Д. А. Тропец // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси : материалы XVI международной молодежной научно-практической конференции, Пинск, 15 апреля 2022 г. : в 2-х ч. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.] ; редкол.: В. И. Дунай [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2022. – Ч. 2. – С. 112–113.

## ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

**В.В. Чиж, Е.П. Врублевский**

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*В данной статье рассматривается физическое развитие детей дошкольного возраста и как игровая деятельность влияет на внимательность занимающихся, их мотивацию и стремление к разучиванию новым видам движений. Более того в данной статье рассматриваются периоды психического и анатомического развития детей дошкольного возраста.*

**Ключевые слова:** *дошкольный возраст, физическое развитие, дошкольный период, обучение, развитие.*

## PLAY ACTIVITIES IN THE DAILY ROUTINE OF OLDER PRESCHOOLERS AS A MEANS OF FORMING A PHYSICAL CULTURE OF PERSONALITY

**V.V. Chizh, E.P. Vrublevskiy**

*Polessky state university, Pinsk, Republic of Belarus*

*This article examines the physical development of preschool children and how play activities affect the attentiveness of students, their motivation and desire to learn new types of movements. Moreover, this article examines the periods of mental and anatomical development of preschool children.*

**Keywords:** *preschool age, physical development, preschool period, education, development.*

**Актуальность.** Общеизвестно, что через игры у детей повышается двигательная активность, повышается интерес к занятиям физической культурой и именно через игры у детей быстро осваиваются новые виды движений. Также игра оказывает благотворное влияние не только на физическое развитие детей, но и на формирование таких человеческих качеств, как настойчивость, решительность, смелость и дисциплинированность. Неслучайно, что дети постоянно нуждаются в игре с самого раннего возраста, ведь занятия с игровыми элементами воспитывают в детях чувство независимости и целеустремленности. [1, с. 14].

В период от пяти до семи лет в организме ребенка происходят функциональные и структурные изменения. В скелетной мускулатуре дошкольника наблюдается неравномерность в темпах роста и дифференцировка функционально разных мышечных групп, различных мышц в функционально единой группе, различных структур в каждой отдельной мышце. У дошкольников увеличивается мышечная масса, в особенности масса нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. На фоне общего роста и развития мышечной ткани особенно развиты мышцы живота, что ограничивает возможности использования ряда физических упражнений силового характера. У детей вместе с удлинением мышц происходит и их рост в толщину за счет увеличения, главным образом, диаметра мышечных волокон, и в значительно меньшей степени – за счет образования новых волокон. Ученые говорят о том, что у пятилетних детей наступает первый этап «вытягивания». Рост пятилетнего ребенка составляет 105-113 см, а семилетний ребенок вырастает до 132 см, тем самым темпы роста ребенка индивидуальны [2, с. 43].

Особенностью движений детей дошкольников является недостаточная координированность. Любое движение требует работы многих мышц, а, значит, больших затрат энергии. Другая особенность заключается в недостатке точности движений, что связано с

развитием мышечного чувства, развитием двигательного анализатора. Еще одной характерной чертой движения дошкольников является возникающая в движениях нижних конечностей перекрестно-рецепторная координация, обеспечивающая переменные движения ногами. В движении руками имеют место обратные взаимоотношения. В этот период получает развитие функция равновесия, которая определяется согласованностью высших отделов центральной нервной системы. Уже в 5-7-летнем возрастном периоде возможно направленное развитие отдельных двигательных способностей. Одним из факторов лимитирующих и основополагающих двигательные умения в этом возрасте является морфологический фактор [3, с. 68].

Положительное влияние физических упражнений сказывается не только на уровне физического развития дошкольников, но и на улучшении телосложения – увеличивается количество детей с гармоничным развитием [4, с. 51].

Интенсивность развития той или иной системы требует определенного напряжения, что делает ее более чувствительной к повреждающим факторам.

Знание особенностей развития детей в различные возрастные периоды крайне важно, поскольку позволяет создать им определенные благоприятные условия, а также предотвратить негативные воздействия [5, с. 29].

В вопросах, касающихся здоровья и развития детей, не может быть важных и не важных моментов. Несоблюдение режима и неправильная организация режимных процессов, неадекватное возрасту и функциональным возможностям ребенка питание, гиподинамия, нарушение санитарных норм и правил и многое другое могут нанести огромный вред здоровью ребенка.

Знание особенностей физиологии детского организма должно лежать в основе организации воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении и семье, учитываться при разработке новых методов [6, с. 82]. В дошкольном возрасте организм ребенка укрепляется, развивается, крепнет мускулатура, продолжается развитие скелета, ребенок переходит на режим питания взрослого. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок все теснее соприкасается с бытом взрослых, которые оказывают на него большое влияние. В этом возрасте легко возникают травмы, так как дети очень любознательны, но у них отсутствует опыт, а надзор со стороны взрослых нередко недостаточен. Правильная организация среды в детском коллективе, введение в процесс игры элементов коллективности и трудового воспитания являются наилучшей профилактикой возможных дефектов воспитания [7, с. 66].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Использование игр в начальном обучении и освоении движений помогает обеспечить эмоциональность тренировки. Игры помогают снять напряжение и помогают детям освоиться на занятии. Игры способствуют совершенствованию основных двигательных навыков и развитию двигательных качеств благодаря разнообразию их двигательного содержания [8, с. 54].

Кроме того, игры являются основным видом деятельности детей дошкольного возраста и занимают большое место в их жизни. Поэтому занятия с детьми этого возраста следует проводить в игровой форме, используя в качестве примера сказочных персонажей, животных и птиц.

Методика обучению движениям посредством игрового метода [9, с. 38].

- При подборе игр, необходимо учитывать, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы;
- Сложность игры подбирается в соответствии со следующими параметрами: уровень физической подготовленности, физическое развитие детей;
- Любая игра выступает средством познания окружающего мира;
- Необходимо, чтобы игра предусматривала активную роль всех занимающихся.
- Игра является средством эмоционального воздействия;
- В процессе обучения движению игра выступает средством регулирования физической и психической нагрузки;

- С помощью игры, повторение ранее изученных упражнений и элементов техники не кажется утомительным;
- При проведении игры, участники должны получать достаточную физическую нагрузку;
- В ходе проведения игры необходимо обеспечивать постоянный контроль руководителем;
- Деление на команды, назначение водящих и т.п. должны осуществляться в соответствии с физическими возможностями всех детей;
- В ходе проведения игр, возможны внесения корректировок в правила, для поддержания интереса.
- Игры должны проводиться систематически, постепенно усложняться, принимая во внимание возраст и подготовленность детей.

План объяснения игры:

- Название игры
- Правила игры
- Название команд и место их расположения
- Основные принципы подведения итогов

**Заключение.** При обучении движениям детей, игровой метод способствует многогранному развитию детей, является достаточно действенным средством разностороннего физического и психического воспитания. В игре дети получают новые знания, умения и навыки. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, упражняются и развиваются жизненно важные качества и способности, накапливается опыт применения своих возможностей [10, с. 64].

#### **Список использованных источников**

1. Развитие основных функциональных систем детей школьного и дошкольного возраста / Л. М. Андреева, А. М. Малыгин, Н. А. Малыгина, Г. М. Сергеева [и др.]. – Наука: 1997. – Т. 2. – 150 с.
2. Анфиногенова, Н. А. Игры на ловкость (для младшего и среднего школьного возраста). / Физическая культура в школе, 1986. - №6. – С. 40-42.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: 1978. – 224 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов факультета физического воспитания пед. ин-тов / под ред. Ашмарина, Б. А. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
5. Баранова, В. Игра, как важнейшее средство оздоровления / В. Баранова, Л. Медведа // Дошкольное воспитание. - 2008. - № 6. - 44-50с.
6. Барчуков, И. С., Нестеров, А. А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 528 с.
7. Благуш, П.К. К теории тестирования двигательных способностей / Благуш, П.К. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 187 с.
8. Ботвинников, А.Д. Организация и методика педагогических исследований / А.Д. Ботвинников. – М.: Эгвес, 2005. – 121 с.
9. Булгакова, Н. Ж. Методика обучения игровых элементов: метод. разработ. для слушателей фак. усовершенствования [Текст]/Н.Ж. Булгакова.-М.: Б.и, 1980.- 40 с.
10. Булгакова, Н.Ж. Игры [Текст] / Н.Ж. Булгакова. -М.: АСТ: Астрель, 2005.-160 с.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ И МЕДИЦИНЕ

### СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

УДК 796

#### ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

**А.В. Рудаков, Е.Д. Митусова**

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*

*В статье представлена авторская методика применения круговой тренировки, направленная на повышение функциональной подготовленности юных спортсменов, занимающихся боксом. Данная методика может быть использована в работе секций бокса.*

**Ключевые слова:** круговая тренировка, боксеры, учебно-тренировочный процесс.

#### THE USE OF CIRCUIT TRAINING IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG BOXERS

**A.V. Rudakov, E.D. Mitusova**

*State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna, Russia*

*The article presents the author's method of using circular training, aimed at improving the functional fitness of young athletes engaged in boxing. This technique can be used in the work of boxing sections.*

**Keywords:** circuit training, boxers, training process.

**Актуальность исследования.** В условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов В. И. Филимонов.[2]

Анализ последних соревнований убедил нас в важности хорошей функциональной подготовленности боксеров, в умении держать высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться. Учитывая увеличение плотности боя за последнее время, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде поединка, можно говорить о высоком уровне выносливости боксеров и прогнозировать дальнейший прогресс в развитии этого важного качества. В то же время в современном боксе значительно возрастают требования к скорости и силе ударов Жуниспеков С.К. [1]. Однако существующие программы и методики физической и функциональной подготовки спортсменов-боксеров не адаптированы к работе с юными спортсменами и поэтому значительно утрачивают свою эффективность. Так, в нашем исследова-



нии мы рассматриваем возможности повышения функциональной подготовленности боксеров при использовании круговой тренировки.

**Цель исследования** - экспериментально обосновать эффективность применения круговой тренировки для боксеров 13-14 лет, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса.

**Методика и организация исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. В экспериментальной группе в середине первого учебного полугодия (октябрь – ноябрь) в течение 6-ти недель первого этапа применялись специально разработанные комплексы круговой тренировки, направленные на достижение необходимого объема общей физической подготовленности юных боксеров; в основном, шла работа на развитие силы и силовой выносливости. Такие тренировки применялись по вторникам и четвергам, т.е. два раза в неделю.

Основными показателями в этих тестах были интенсивность работы исследуемых, а также их индивидуальная ЧСС в ходе выполнения заданий и восстановление в течение времени отдыха. На втором этапе (середина января – середина мая 2024) в экспериментальной группе снова применялись круговые тренировки, в которых, в связи с наступлением соревновательного периода, упор был сделан на развитие специфических для бокса функциональных возможностей спортсменов. Работа заключалась в упражнениях на боксерских снарядах и в специальных упражнениях – работа на лапах, прыжки на скакалке и т.п.

В контрольной группе занятия проводились при использовании стандартных комплексов упражнений для общей и специальной физической подготовки. Главным показателем для этих тестов были интенсивность работы исследуемых, границы их индивидуального тренировочного пульса при выполнении заданий и восстановление во время отдыха.

Одной из продуктивных форм подготовки является круговая тренировка. Задача круговой тренировки – достичь высокой работоспособности организма путем тренировки нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной и других систем в регулярном чередовании[3-5]. Строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном времени, обеспечивает быстрое развитие двигательных качеств в короткое время. Организация спортсменов в форме круговой тренировки дает большой эффект для развития всех физических и морфофункциональных возможностей занимающихся, однако в силу большой напряженности и требований к морально-волевым качествам занимающихся, применять ее следует строго дозированно. Разработанные специальные комплексы круговой тренировки для юных спортсменов, занимающихся в секции бокса, способствуют значительному повышению уровней физической и функциональной подготовленности спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной[4].

Упражнения с отягощениями целесообразнее подбирать так, чтобы нагрузка приходилась на мышцы-антагонисты. Показатели ЧСС при выполнении задач скоростно-силового характера должны быть в пределах 170-180 уд/мин. Субмаксимальные нагрузки допускаются только во время соревновательных боев. Для развития взрывной силы эффективен ударный метод, однако следует подходить к нему с осторожностью, варьировать высоту прыгивания или вес снаряда при отработке встречного взрывного удара. Для развития скоростной выносливости используются спурты на снарядах, по раундам, прыжки.

Разработана методика развития физических качеств боксеров 13-14 лет на основе круговой тренировки. Она предусматривает применение комплексов упражнений, адаптированных для работы с юными боксерами. Комплексы применяются в учебно-тренировочном занятии в конце подготовительной начале основной части и затрагивают 10-15 минут занятия. Высокий уровень физического развития составил в 2023-2024 учебном году – 66%. Эффективность используемого подхода проявилась в улучшении уровня

их физической подготовленности, оцененной по результатам контрольно-переводных нормативов (табл).

Таблица – Динамика функциональной подготовки юных боксеров

Наблюдаемые группы	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течении раунда 1,5 мин		Спурты на скакалке по 5 сек, через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течении раунда 1.5 мин		"Бой с тенью" по заданиям		Вольная работа на мешке в высоком темпе	
	ЧСС после нагрузки уд/мин	Восстановление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагрузки уд/мин	Восстановление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагрузки уд/мин	Восстановление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагрузки уд/мин	Восстановление ЧСС через 1 минуту уд/мин
ЭГ	179,8	53,1	170	49,9	167,8	48	173,1	51,3
ЭГ	182	34,3	176,3	31,2	175,4	34,3	188,8	33,5

**Выводы.** Проведенное исследование доказало эффективность разработанного метода внедрения круговой тренировки в тренировочный процесс боксеров. Метод может применяться как для повышения общей функциональной подготовленности спортсменов в подготовительном этапе, так и для улучшения специфичных для боксера физических качеств в предсоревновательном этапе.

#### Список использованных источников

1. Жунуспеков, С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4-го года обучения в ОТДЕЛЕНИЕ БОКСА ДЮСШОР АВАНГАРД по боксу: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.К. Жунуспеков. – М. : ВНИИФК, 1995. – 25 с.
2. Gorovoy V.A. Physical recreation in student's educational space // Gorovoy V.A., Mitusova E.D. *Фізична рекреація у студентському просторі*. 2023. С. 145-154.
3. Митусова Е.Д. Круговая тренировка для старшеклассников на уроках физической культуры // Митусова Е.Д. В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма. Материалы IX Международной научно-практической конференции. Редколлегия: С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. Мозырь, 2022. С. 124-125.
4. Осипенко Е.В. Цифровизация в спортивной тренировке юных боксеров. // Осипенко Е.В., Митусова Е.Д. В сборнике: Физическая культура и спорт в современном мире. Сборник научных статей. Гомель, 2023. С. 75-78.
5. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М. : Инсан, 2000.

**КОМПЛЕКС МАССАЖНЫХ ТЕХНИК ПРОФИЛАКТИКИ  
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТРАВМ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ:  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

**Е.С. Сивухина, В.В. Пономарев**

*ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия*

*Данная работа посвящена изучению травм, характерных для спортсменов, занимающихся лёгкой атлетикой, и методам их профилактики и реабилитации с помощью приёмов самомассажа. В исследовании рассматриваются наиболее распространённые виды спортивных травм, такие как растяжения связок, ушибы, воспаления суставов и мышечные спазмы. Описаны эффективные приёмы самомассажа, направленные на ускорение восстановления повреждённых тканей, улучшение кровообращения и поддержание общей физической формы. Особое внимание уделяется профилактическим мерам, позволяющим минимизировать риски получения травм в процессе тренировок и соревнований. Работа будет полезна тренерам, спортивным врачам, а также самим спортсменам, стремящимся поддерживать своё здоровье и высокую работоспособность.*

**Ключевые слова:** спорт легкая атлетика реабилитация, профилактика травм, массаж, спортсмен

**A COMPLEX OF MASSAGE TECHNIQUES FOR THE PREVENTION AND  
RECOVERY OF INJURIES IN ATHLETES: A THEORETICAL ASPECT»**

**E.S. Sivukhina, V.V. Ponomarev**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia*

*This work is devoted to the study of injuries typical for athletes involved in athletics and methods of their prevention and rehabilitation using self-massage techniques. The study examines the most common types of sports injuries, such as sprains, bruises, joint inflammation and muscle spasms. Effective self-massage techniques aimed at accelerating the recovery of damaged tissues, improving blood circulation and maintaining overall physical fitness are described. Particular attention is paid to preventive measures to minimize the risk of injury during training and competitions. The work will be useful for coaches, sports doctors, as well as the athletes themselves who strive to maintain their health and high performance.*

**Keywords:** sport athletics rehabilitation, injury prevention, massage, athlete

Спорт – это деятельность, основанная на конкуренции, основной целью которой является достижение результата, превосходящего показатели соперников. Легкая атлетика занимает особое место среди наиболее популярных видов спорта благодаря своему разнообразию дисциплин, включающих бег, прыжки, метания и другие физические упражнения. Чтобы успешно выступать на высоком уровне, спортсмены вынуждены адаптироваться к постоянно растущим требованиям, что влечет за собой необходимость внедрения инновационных тренировочных методик, ориентированных на развитие выносливости, силы и скорости. Однако интенсивные тренировки и участие в соревнованиях нередко сопровождаются повышенным риском получения травм мышц, связок и суставов. Травматизм в спорте может возникать по различным причинам, начиная от технических ошибок при выполнении упражнений и заканчивая недостаточным разогревом или чрезмерными нагрузкам (таблица № 1)

Таблица 1. – Причина травматизма в спорте

№п/п	Причина	Описание
1	Недостаточная подготовленность	Часто спортсмены, занимаются без должного уровня физической подготовки, что может привести к перенапряжению и травмам
2	Неправильная техника выполнения упражнений	Ошибки в технике ведут к неправильной нагрузке на суставы и мышцы, что повышает риск травм.
3	Отсутствие разминки	Пренебрежение разминкой перед тренировкой может привести к растяжениям и другим травмам.
4	Недостаток отдыха и восстановления	Часто спортсмены не уделяют должного внимания времени для восстановления, что может вызвать хронические травмы.

В легкой атлетике типичные травмы в основном относятся к нижним конечностям (70%), ссадины – 50%, раны – 19%, повреждения сумочно-связочного аппарата суставов – 15% [1, 2].

Чтобы продлить спортивную карьеру и минимизировать риски травм, важно уделять внимание профилактике и своевременному восстановлению. В связи разрабатывается спортсменам массажный комплекс, который будет предлагаться спортсменам перед тренировкой (в качестве разминки), после нее и даже в домашних условиях после занятий.

Массаж является одним из эффективных методов восстановления после спортивных травм и профилактики новых повреждений.

Таблица 2. – Классификация травм по роду занятий

Род деятельности	Травмы
Бег на короткие дистанции	Травмы двуглавой мышцы бедра, икроножной и камбаловидной мышц голени, растяжения, повреждение ахиллова сухожилия, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы, ссадины.
Бег с барьерами	Травмы двуглавой мышцы бедра, икроножной и камбаловидной мышц голени, растяжения, повреждение ахиллова сухожилия, растяжение связок голеностопного и коленного суставов ссадины, ушибы нижних конечностей при ударах о барьер, ушибы области коленного сустава, растяжения связок голеностопного сустава, переломы надколенника и пяточной кости из-за неправильного приземления после перехода через барьер и падений.
Бег на средние и длинные дистанции	Ушибы, заболевания стопы и голени, возникающие при тренировках на твердой дорожке и при физических перегрузках икроножной и камбаловидной мышц.
Прыжки в высоту	Растяжения связок голеностопного сустава, повреждения связок и менисков коленного сустава, ушибы пяточной кости, травмы мышц спины, переломы костей предплечья, возникают при падении на вытянутую руку. При недостаточно усвоенной технике прыжков с шестом, кроме указанных травм, могут произойти вывихи суставов верхних конечностей, повреждения позвоночника и головы при приземлении не на ноги, а на спину или голову, особенно при поломке неисправного шеста

Массажный комплекс для спортсменов:

#### **Перед тренировкой**

Цель: подготовить мышцы и суставы к нагрузкам, улучшить кровообращение и повысить гибкость.

Таблица 3. – Техники самомассажа

Зона массажа	Техника массажа	Длительность
Стопа	1. Спортсмен размещает пять пальцев одной руки между пальцами ноги и начинает плавно сгибать и разгибать пальцы ног. Одновременно второй рукой он мягко нажимает большим пальцем на основание пальцев ноги и выполняет продольные движения вдоль мышечных волокон. 2. Спортсмен размещает пять пальцев одной руки между пальцами ноги и начинает плавно сгибать и разгибать пальцы ног. Одновременно второй рукой он мягко нажимает большим пальцем на основание пальцев ноги и выполняет продольные движения вдоль мышечных волокон.	1 минута
Голень	1. Спортсмен разделяет головки икроножной мышцы большими пальцами рук надавливая вглубь мышцы и выполняет тыльное и подошвенное сгибание стопы. 2. Фалангами пальцев спортсмен выполняет продольное движение вдоль волокон. 3. Миофасциальный релиз с мячами или роллами: мягкая прокатка голени от подколенной чашечки и до стопы.	1,5 - 2 минут
Колено	Растиранию колена вокруг. Колено является «заложенным» тазобедренного и голеностопного суставов, поэтому также при выполнении массажных техник на вышестоящий и нижестоящий регион работа осуществляется и над коленом.	1 минута
Бедро	1. Сидя на стуле, спортсмен разгибает ногу в колене, надавливая ладонью на бедро, и выполняет сгибание. После ослабления давления нога разгибается в колене, и цикл самомассажа продолжается. 2. Спортсмен садится на массажный ролик под основания седалищных бугров, выпрямляя ноги в длину, и с надавливанием перемещается от основания до коленной чашечки и обратно.	2 минуты
Ягодица	Спортсмен садится на массажный ролик и выполняет медленные скользящие движения, прокатываясь по всей площади ягодичной мышцы	2 минуты

1. *Разогревающий массаж*: Легкими поглаживаниями и растираниями разогрейте мышцы ног, бедер, спины и плечевого пояса. Это поможет улучшить кровоток и подготовить тело к физической активности.

2. *Растирающий массаж*: Более интенсивные движения помогут активизировать мышечные волокна и ускорить обмен веществ. Используйте круговые и поперечные движения для глубокого воздействия на ткани.

3. *Легкий разминающий массаж*: Аккуратно разомните крупные группы мышц, чтобы улучшить их эластичность и предотвратить возможные микротравмы.

#### **Массаж во время тренировки**

Цель: поддержать работоспособность мышц, снять усталость и предотвратить появление судорог.

1. *Легкий разогревающий массаж*: Между подходами или упражнениями можно делать легкие растирающие движения, чтобы усилить приток крови к работающим мышцам. Например, массируя икры или квадрицепсы, вы сможете лучше подготовиться к следующему подходу.

2. *Самомассаж с использованием роликов или мячей*: Если у вас есть доступ к массажным роликам или специальным мячам, сделайте короткую разминку на них. Прокатывание мышц помогает снять напряжение и улучшить их эластичность.

3. *Массаж триггерных точек*: Если чувствуете боль или дискомфорт в определенной точке, попробуйте слегка надавливать на эту область пальцами или теннисным мячом. Это поможет временно облегчить болевые ощущения и вернуть мышцу в рабочее состояние.

4. *Стретчинг с элементами массажа*: После выполнения упражнений на определенную группу мышц, потратьте минуту-две на легкое растягивание с одновременным мягким разминанием. Это поможет избежать судорог и поддержит гибкость.

#### **После тренировки**

Цель: снять напряжение, устранить мышечные спазмы и ускорить восстановление.

1. *Расслабляющий массаж*: Начните с мягких поглаживающих движений, постепенно переходя к легким растираниям. Это позволит успокоить нервную систему и нормализовать работу мышц.

2. *Мягкое разминание*: Разомните мышцы вдоль волокон, уделяя особое внимание участкам, испытывавшим наибольшие нагрузки. Избегайте резких и сильных воздействий, чтобы не усугубить возможное воспаление.

3. *Поглаживающий массаж*: Завершающим этапом будет мягкое поглаживание всех проработанных зон. Это способствует расслаблению и улучшению кровообращения.

#### **Домашний массаж**

Цель: поддерживать мышечный тонус между тренировками и предотвращать застойные явления.

1. *Самомассаж*: Используя различные массажеры (например, ролики, мячики), выполните легкий самомассаж основных групп мышц. Сконцентрируйтесь на проблемных зонах, где ощущается напряжение или дискомфорт.

2. *Релаксация*: Погладьте и аккуратно помассируйте плечи, шею и спину, чтобы снять накопившееся напряжение. Это особенно полезно после тяжелого дня или интенсивной тренировки.

Однако для обеспечения эффективности массажных техник необходимо понимание спортсмена мест, где необходимо отрабатывать мышцы и с какими мышцами необходимо поработать в случае растяжения, ушибов, повреждений суставов (Таблица № 3). Как описано выше для бегунов, прыгунов травмы преимущественно относятся к нижним конечностям, для метателей – как нижних, так и верхних конечностей. [3-5].

#### **Список использованных источников**

1. Мамонов, А. С. Методические основы подготовки в легкой атлетике / А. С. Мамонов. – М.: ИААФ, 2008. - С. 71-73.
2. Бекетов О.В., Рахметжанов А.С. и др. Опыт исследования травматизма в спортивных единоборствах // Современные проблемы науки и образования. 2023. № 1.
3. Епифанов В.А., Епифанов А.В., Глазкова И.И. и др. «Массаж в медицинской реабилитации. Иллюстрированное учебное пособие» – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023 (290–320).
4. «Теория и методика российской системы спортивного массажа. Учебное пособие для вузов.» Объем: 249 стр. ISBN: 978–5–507–47134–8 (127–152).
5. Бирюков А.А. Спортивный массаж. -2-е-изд., -М.: Издательский центр «Академия», 2008г, 576 с.

## ВОЗМОЖНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ЭКОЛОГИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**М.В. Сыцевич, Н.Н. Колесникова**

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*В статье рассматриваются возможности уроков физической культуры по экологическому воспитанию младших школьников, приведены некоторые формы физкультурно-оздоровительной работы экологической направленности.*

**Ключевые слова:** экологическое воспитание, физическая культура, тропы Здоровья, младшие школьники.

## POSSIBILITIES OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR ECOLOGICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

**M.V. Sytsevich, N.N. Kolesnikova**

*Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus*

*The article examines the possibilities of physical education lessons on environmental education of primary school students, and presents some forms of physical education and health work with an environmental focus.*

**Keywords:** environmental education, physical education, Health Path, primary school students.

История человечества неразрывно связана с историей природы. В современном мире вопросы традиционного взаимодействия ее с человеком выросли в глобальную экологическую проблему. Если люди в ближайшем будущем не научатся бережно относиться к природе, они погубят себя. Для этого необходимо воспитывать экологическую культуру и ответственность. Начинать экологическое воспитание надо с младшего школьного возраста. Профессор, доктор медицинских наук Ю.Ф. Змановский так видит здорового ребенка: "Здоровый ребенок дошкольного и младшего школьного возраста — это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешне-средовым факторам, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития" [1, с.54]. Взяв это за идеал, к которому необходимо стремиться, коллектив каждой школы должен ставить задачу сохранения и укрепления здоровья детей, обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие, через единение с природой, экологическое воспитание.

Цель работы — рассмотреть и проанализировать особенности физкультурно-оздоровительной работы экологической направленности с младшими школьниками.

Младший школьный возраст — это период бурного развития ребёнка, интенсивного накопления знаний об окружающем мире, в котором мы живём, формирование многогранных отношений к природе и людям. Особая чувствительность и эмоциональность младших школьников создают особые предпосылки для появления интереса к себе, к людям, к состоянию природной и социальной среды, что является важным условием эффективности экологического образования на данном возрастном этапе.

Физическая культура — составная часть общего воспитания. Основная ее задача — укрепление здоровья детей, формирование знаний о здоровом образе жизни, физическое совершенствование и всестороннее развитие личности. В образовательной системе экология и физическая культура тесно переплетаются. Формы и методы организации учебного и внеурочного процесса по физической культуре могут эффективно содействовать решению различных задач экологического воспитания, развивать и расширять знания по

экологии. Повышение эффективности образования детей в области физической культуры и в области экологии возможно путем интеграции этих предметов. Достичь этого можно за счет использования на занятиях физической культурой различных средств и методов: игры с экологической направленностью, различные конкурсы, викторины, экскурсии и походы. Работа по экологическому воспитанию учащихся младших классов предполагает решение ряда задач:

- расширение экологических знаний;
- повышение экологической культуры;
- развитие потребностей гармоничного общения с природой;
- обогащение кругозора детей;
- развитие наблюдательности, внимания, памяти, мышления;
- развитие чувства сострадания, сопереживания представителям животного и растительного мира;
- привитие бережного отношения и любви к природе.

Игра – самая оптимальная форма проведения физкультурных занятий в начальной школе. Экологические игры могут быть как активные, так и спокойные. Подбирая игру, необходимо ориентироваться на участников, их возраст и интеллектуальные способности, на образовательные цели, которые необходимо достичь. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных с экологией и здоровым образом жизни – обязательное условие при реализации экологического воспитания на уроках физкультуры.

Приведем некоторые формы физкультурно-оздоровительной работы экологической направленности, которые можно проводить в группе продленного дня во время спортивного часа или на уроках физической культуры и здоровья.

1. Работа на тропе Здоровья (продолжительность тропы 800м, красочные рисунки насекомых, животных на асфальте, которые соединены прямыми, спиральными линиями, помимо линий есть круги, классики, следки).

Цель занятий: формировать гуманное отношение ребёнка к окружающей среде, осознание крепкой взаимосвязи человека и природы, развивать ловкость, выносливость, гибкость.

Описание площадки: на асфальтовых дорожках вокруг школы создана спортивная беговая зона для проведения упражнений: бег по спирали, бег спиной вперед по линии, прыжки «лягушкой», прыжки на двух ногах «через болото», ходьба спиной вперед как рак, ходьба как «медведь», прыжки «с цветка на цветок», игра в классики и другие. На каждом пройденном этапе, учитель может сделать остановку «Эврика» и дополнить знания детей информацией экологической направленности. Информация должна подаваться дозированно, не перенасыщая основной вид деятельности: укрепление физического здоровья учащихся.

Экологический материал: когда учащиеся узнают, что внешний непривлекательный вид лягушек и жаб связан с условиями приспособления их к среде обитания, земноводные не опасны для человека, а их роль в природе велика, то отношение к этим безобидным существам изменится, воспитанники будут стараться их оберегать, не уничтожать.

2. Игры с мячом:

- «Птица, рыба, зверь»

Цель: научить понимать, как «живет» природа и как взаимодействует человек с ней, научить задумываться над своими поступками по отношению к природе, развивать ловкость.

Игровые действия: взрослый бросает мяч ребенку и называет один из классов живой природы (птица, рыба, зверь). Ребенок, поймавший мяч, называет одного представителя этого класса и возвращает мяч.

Экологический материал: птицы помогают охранять сады и огороды от вредителей, рыбы являются источником нужных для организма человека микроэлементов, очищают водоемы; звери являются санитарами леса, пищей для человека.



- «Вершки и корешки»

Взрослый называет овощ, а ребенок движениями рук показывает, где растет этот овощ: над землей, например, тыква — руки вверх; в земле, например, морковь — руки вниз. Тыкву используют для очищения организма, морковь защищает глаза от заболеваний, улучшает остроту зрения, укрепляет волосы и ногти.

- «Летает, плавает, бегает»

Цель: изображать способ передвижения объекта, для познания его жизнедеятельности, развивать внимание, ловкость.

Игровые действия: ведущий называет или показывает детям объект живой природы и предлагает детям изобразить способ передвижения этого объекта. Например, при слове «медведь» дети начинают подражать ходьбе как медведь; «сорока» дети начинают махать руками, заяц - прыгать, волчок - кружиться, кузнечик - прыгать.

Создание картотеки с оздоровительными играми экологической направленности — это необходимое условие для каждого учителя, чтобы процесс физкультурно-оздоровительной работы был занимательным и непрерывным. Приведем пример традиционных игр:

1. Съедобное-несъедобное
2. Караси и щука
3. Бездомный заяц
4. Тише едешь — дальше будешь
5. Третий лишний
6. Море волнуется

Все эти игры несут в себе не только развитие наглядно — действенного мышления, но и стимулируют поиск новых способов решения практических физкультурно-оздоровительных задач экологической направленности.

Подводя итоги, можно определенно сказать, что физкультурно-оздоровительная работа имеет достаточный потенциал для решения экологических задач. Для этого необходимо учителю иметь базу экологических знаний и постоянно использовать её на уроках.

Каждое двигательное упражнение, которое учащиеся повторяют, имитируя представителей живой природы, должно быть описано учителем со стороны положительного влияния его на организм. Только тогда учащиеся осознают важность взаимосвязи «человек—природа» и будут стараться не «обижать» природу, беречь её и подражая ее движениям сохранять свое здоровье.

#### **Список использованных источников**

1. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/ Под редакцией Ю. Е. Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. — М.: АРКТИ, 2003.

УДК 796

### **ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» КАК ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ ПОЛЕССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**К.С. Теляк, В.О. Климович**

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*В статье рассматривается вопрос о состоянии здоровья студентов Полесского государственного университета. Систематизированы научные данные, характеризующие особенности физкультурно-оздоровительной системы «пилатес» как одного из вида*

двигательной активности. Дается обоснование и описание пилатеса, как одной из инновационных форм занятий физическими упражнениями для студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** пилатес, инновационные технологии физического воспитания, оздоровительные технологии, специальная медицинская группа.

## **APPLICATION OF THE PHYSICAL CULTURE AND HEALTH SYSTEM "PILATES" AS AN INNOVATIVE TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF THE SMG OF POLESKY STATE UNIVERSITY**

**K.S. Telyak, V.O. Klimovich**

*Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus*

*The article examines the health status of students at Polessky State University. It systematizes scientific data characterizing the features of the Pilates physical education and health system as one of the types of physical activity. It provides a rationale and description of Pilates as one of the innovative forms of physical exercise for students.*

**Keywords:** *Pilates, innovative technologies of physical education, health technologies, special medical group.*

В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях. В современном мире наблюдается существенное ухудшение здоровья студентов. Одна из причин ухудшения здоровья состоит в том, что при обучении в школе двигательная активность у младших школьников снижается, а у старших школьников, студентов она еще меньше, что приводит к развитию гиподинамии [1]. В веке информационных технологий у многих студентов интерес к занятиям физической культурой отсутствует. Сравнительно большое количество студенческой молодежи имеют хронические заболевания и по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе (СМГ) по физической культуре. В связи с ухудшающимся состоянием здоровья молодежи, а также для повышения двигательной активности и интереса студентов к занятиям физическими упражнениями необходимо осваивать и вводить инновационные технологии. Новые технологии и методики тренировки применяются как в профессиональном спорте, так и при физической подготовке студентов в ВУЗах. Благодаря этому грамотно развиваются физические способности и пробуждается интерес к занятиям физической культурой [2]. Так как речь идет о здоровье молодежи, то на занятиях необходим индивидуальный подход к каждому студенту, но в рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для его реализации. Кроме того, студенты не могут выбирать вид физической активности. В итоге интерес к занятиям понижается. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным вводить новые технологии и методики занятий. К новым методикам можно отнести использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике, например, пилатес.

Пилатес – направление оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости [3]. Как и йога, пилатес делает упор на связи разума и тела в процессе тренировок. Но если в йоге на начальном этапе основное внимание уделяется растяжению мышц и связок, то в пилатесе – укреплению всего организма посредством медленных силовых упражнений. В большей степени прорабатываются мышцы пресса, спины, ягодиц и бедер. Поскольку упражнения нередко предполагают опору на руки, они также задействуются и укрепляются. В пилатесе важно не столько число упражнений, сколько их каче-

ство. Из-за этого тренировка проходит в размеренном темпе, с фокусировкой на ощущениях. Особое внимание уделяется дыханию: обычно, в исходном положении делают глубокий вдох через нос, а за тем медленный выдох через рот.

*Целью работы* является изучение влияния занятий пилатесом на повышение уровня общей физической подготовленности студентов СМГ.

После медицинского осмотра студентов было установлено, что большинство находится в состоянии, требующем коррекции стрессоустойчивости, резервов адаптации систем организма и общего уровня здоровья. Всем студентам рекомендован здоровый образ жизни, а именно оптимальная двигательная активность.

С целью улучшения здоровья и в качестве эксперимента группы студентов 1 курса инженерного факультета и факультет экономики и финансов на протяжении 4 месяцев дополнительно к занятиям по программе физической культуры один раз в неделю посещали занятия по пилатесу под руководством студентки 3 курса кафедры физической культуры и спорта. В конце семестра было проведено контрольное обследование функционального состояния студентов, которое указывает на улучшение показателей функции внешнего дыхания, стабилизацию артериального давления, улучшение показателей ортостатической пробы, укрепление мышечного корсета. Студенты ощущают легкость тела, уменьшились боли в суставах, живот стал плоским и подтянутым. Студенты отметили, что после пилатеса укрепился иммунитет, повысился жизненный тонус, прошли вялость и недомогания, наладился сон. По результатам эксперимента и изучению научной литературы, можно рекомендовать внедрение пилатеса как новаторского подхода к проведению занятий по физической культуре в ВУЗе. Это источник позитивных эмоций, бодрости, снятия напряжения, превосходного расслабления, прилива сил и общего благополучия.

Таким образом, введение пилатеса в учебный процесс будет способствовать повышению интереса студентов к занятиям физической культурой и улучшению показателей здоровья.

#### **Список использованных источников**

1. Климович, В. О. Оценка психического развития студентов специальной медицинской группы / В. О. Климович, К. С. Теляк // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : сборник материалов V Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Нижний Новгород, 21-23 ноября 2024 г. / Нижегородский госуниверситет им. Н. И. Лобачевского; ред. кол.: Е. Н. Летягина [и др.]. - Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024. - С. 148-152.
2. Волкова, Е. А. Инновационные технологии и их применение в спорте и физическом воспитании / Е. А. Волкова, А. С. Васина // **СОВРЕМЕННЫЕ технологии: проблемы инновационного развития** : сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 04 декабря 2019 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2019. – С. 228-231.
3. Мищенко, Н. Ю. Применение физкультурно-оздоровительной системы "Пилатес" в дополнительном образовании девушек 15-17 лет / Н. Ю. Мищенко // Педагогическая наука и практика. – 2021. – № 1(31). – С. 77-98.

# НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

УДК 796.015.4

## ВЛИЯНИЕ ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

**О.А. Веденина, Е.А. Ткачева**

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*В статье рассмотрено влияние онлайн-тренировок на физическое воспитание студентов, включая их популярность, преимущества и ограничения. Проведён сравнительный анализ эффективности онлайн-занятий и традиционных форматов физической активности. Рассматриваются перспективы интеграции цифровых технологий в образовательный процесс, а также их роль в поддержании физической активности студентов в условиях пандемии. Представлены выводы о значимости гибридных моделей физического воспитания.*

**Ключевые слова:** онлайн-тренировки; физическое воспитание; студенты; цифровые технологии; гибридные модели.

## THE IMPACT OF ONLINE TRAINING ON STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

**O.A.Vedenina, E. A. Tkacheva**

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia*

*The article discusses the impact of online training on physical education of students, including its popularity, advantages and limitations. A comparative analysis of the effectiveness of online classes and traditional formats of physical activity was carried out. The prospects for integrating digital technologies into the educational process are considered, as well as their role in maintaining physical activity among students during the pandemic. Conclusions about the significance of hybrid models of physical education are presented.*

**Keywords:** online training; physical education; students; digital technologies; hybrid models.

**Введение.** Современные реалии требуют пересмотра традиционных подходов к физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Развитие цифровых технологий и их интеграция в образовательные процессы открывают новые перспективы для повышения уровня физической активности студентов. Одной из таких инноваций стали онлайн-тренировки, которые получили особое развитие в период пандемии COVID-19, когда привычные формы занятий оказались недоступны.

Переход на онлайн-форматы занятий позволил сохранить доступ студентов к физической активности, но вместе с тем выявил ряд проблем, связанных с организацией тренировочного процесса, уровнем вовлеченности участников и качеством выполнения упражнений. В условиях цифровой трансформации образования актуально изучение влияния онлайн-занятий на физическое воспитание студентов, определение их преимуществ, недостатков и перспектив использования в долгосрочной перспективе.

**Цель и методы.** Цель исследования заключается в изучении влияния онлайн-тренировок на физическое воспитание студентов, а также в проведении сравнительного анализа популярности и эффективности онлайн-занятий в сопоставлении с традиционными форматами.

Методы исследования:

- анализ научной литературы;
- проведение опросов студентов;
- сравнительный анализ результатов физической подготовки участников различных форматов занятий.

**Результаты и их обсуждение.** Современные технологии оказывают значительное и многогранное влияние на сферу образования, в том числе и на физическую культуру. Благодаря стремительному развитию цифровых инструментов, онлайн-тренировки становятся все более популярными среди студентов. Это объясняется их доступностью, гибкостью и большим разнообразием предлагаемых программ, которые могут удовлетворить потребности людей с самыми разными графиками и уровнями подготовки.

Рост интереса молодежи к виртуальным занятиям вполне закономерен, поскольку они идеально вписываются в динамичный образ жизни студентов. Одним из ключевых преимуществ онлайн-тренировок является возможность гибкого планирования занятий. Плотный график, включающий лекции, семинары, самостоятельную работу и участие в различных мероприятиях, зачастую затрудняет регулярное посещение спортивных залов. Виртуальные тренировки предоставляют уникальную возможность заниматься в любое удобное время, адаптируя занятия под свой индивидуальный распорядок. Это особенно важно для студентов, которые вынуждены совмещать учебу с работой, семейными обязанностями или другими значимыми делами, стремясь при этом уделять внимание своему здоровью и физической активности.

По данным исследований, более 70% студентов отдают предпочтение тренировкам, которые можно проводить в удобное для них время. Это способствует гармоничному сочетанию спорта и учебы, позволяя поддерживать баланс между интеллектуальной и физической нагрузкой. Более того, возможность самостоятельно выбирать время занятий помогает избежать лишнего стресса, что особенно актуально в периоды интенсивной подготовки к экзаменам или выполнения сложных проектов.

Дополнительным преимуществом виртуальных тренировок является огромный выбор платформ и мобильных приложений, которые предоставляют доступ к разнообразным программам. Как показывает исследование, проведенное на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета, то или иное мобильное приложение использует 61% студентов, занимающихся физкультурой и спортом [8, с. 103]. Такие ресурсы, как YouTube, Zoom, а также специализированные приложения, например, Nike Training Club и MyFitnessPal, предлагают занятия для различных уровней подготовки — от начинающих до профессионалов. Эти цифровые инструменты позволяют студентам не только выбирать программы в соответствии с их индивидуальными целями, но и получать рекомендации по технике выполнения упражнений. Например, многие платформы предлагают курсы, направленные на развитие силы, улучшение гибкости или выполнение кардионагрузок. Это даёт пользователям возможность сосредоточиться на тех аспектах, которые наиболее важны для них.

Персонализированные программы тренировок играют важную роль в достижении ощутимых результатов. Встроенные инструменты для отслеживания прогресса, такие как подсчет потраченных калорий, анализ динамики веса или количества выполненных подходов, помогают пользователям не только корректировать свои тренировки, но и поддерживать высокий уровень мотивации. Регулярное обновление данных и наблюдение за результатами способствует формированию устойчивой привычки к занятиям спортом.

В современной России особое значение имеют государственные образовательные инициативы, направленные на привлечение молодежи к физической активности. Программы, реализуемые при поддержке Министерства образования, способствуют популя-

ризации здорового образа жизни среди студентов, предоставляя доступ к онлайн-тренировкам через национальные цифровые платформы. Среди таких инициатив выделяется проект «Физкультура и спорт для всех», предлагающий обучающие видеоролики и тренировки под руководством квалифицированных специалистов. Государственная поддержка этих программ обеспечивает их доступность для широкого круга людей, включая тех, кто не имеет возможности посещать спортивные залы, но стремится поддерживать физическую форму. Это помогает укрепить интерес к регулярным занятиям спортом и упрощает их интеграцию в повседневную жизнь студентов.

Кроме того, исследования показывают, что 78% опрошенных студентов предпочитают онлайн-формат тренировок, поскольку он обеспечивает удобство и возможность индивидуального подхода. Такой формат позволяет адаптировать занятия под личные цели, уровень физической подготовки и предпочтения. Гибкость в выборе интенсивности и продолжительности тренировок способствует поддержанию мотивации и повышению эффективности занятий. Благодаря этим особенностям программы становятся доступными для студентов с разным уровнем физической подготовки, включая тех, кто начинает с минимального уровня. Индивидуализация тренировок и возможность гибкого расписания подтверждаются исследованиями в области фитнеса и здоровья, которые отмечают рост вовлеченности и удовлетворенности пользователей таких программ.

В России также наблюдается рост популярности платформ для домашних тренировок в условиях самоизоляции, что подчеркивает важность таких форматов [3].

Эффективность онлайн-тренировок активно исследуется. Основное преимущество таких программ – это возможность получать профессионально разработанные тренировки без необходимости посещать спортзалы. Исследования показали, что студенты, занимающиеся по виртуальным программам, достигают таких же результатов по физической подготовке, как и те, кто участвует в традиционных занятиях [1].

Кроме того, исследования, проведенные в России, подтверждают, что онлайн-занятия помогают поддерживать общий уровень физической активности студентов, особенно в условиях пандемии. Например, в статье на портале Агентства профессиональных новостей и информации рассматриваются результаты тестирования, которые показали необходимость адаптации учебных программ к новым условиям [7].

Однако существуют и некоторые ограничения. Отсутствие непосредственного контроля со стороны преподавателя или тренера может привести к неправильной технике выполнения упражнений, что повышает риск травм. Кроме того, онлайн-занятия не способствуют столь эффективному развитию командных видов спорта и коммуникативных навыков, которые являются важными аспектами традиционных физкультурных занятий.

Традиционные занятия физическим воспитанием обладают рядом важных преимуществ, таких как возможность контроля за техникой выполнения упражнений, личное взаимодействие с преподавателем и поддержка групповой динамики. Исследования, проведенные в одном из российских университетов, показали, что студенты, занимающиеся по традиционной программе, активнее развивают навыки командной работы и проявляют больший интерес к спортивным мероприятиям [3].

Однако в условиях пандемии COVID-19 традиционные форматы занятий оказались менее устойчивыми. Онлайн-тренировки стали основной альтернативой, которая позволила поддерживать физическую активность студентов даже в условиях карантина. Это продемонстрировало важность цифровых технологий как вспомогательного инструмента для физического воспитания [4].

Кроме того, комбинированные подходы, объединяющие традиционные и онлайн-форматы, имеют наибольший потенциал. Виртуальные тренировки могут служить дополнением к очным занятиям, предоставляя студентам дополнительные возможности для самостоятельной работы и улучшения индивидуальных слабых сторон. Такие гибридные модели способствуют созданию более адаптивной и устойчивой системы физического воспитания.

**Заключение.** Онлайн-тренировки играют важную роль в современном физическом воспитании студентов. Несмотря на некоторые ограничения, такие занятия предоставляют широкие возможности для индивидуализации тренировочного процесса и поддержания физической активности. Интеграция онлайн-технологий в традиционные форматы физического воспитания способна значительно повысить эффективность обучения и адаптировать его к потребностям современного поколения студентов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой гибридных моделей, сочетающих преимущества онлайн- и офлайн-форматов, а также изучением долгосрочного влияния цифровых технологий на физическую активность и здоровье студентов. Дополнительное внимание следует уделить разработке программ, способных нивелировать риски, связанные с отсутствием непосредственного контроля преподавателя, и увеличению доступности онлайн-ресурсов для различных категорий обучающихся.

#### **Список использованных источников**

1. The Effectiveness of a Personalized Virtual Fitness Trainer in Teaching Physical Education by Applying the Artificial Intelligent Algorithm [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net>. – Дата доступа: 14.12.2024.
2. Boosting Student's Motivation through Gamification in Physical Education [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net>. – Дата доступа: 14.12.2024.
3. Чуринов А. А. Особенности традиционного физического воспитания в вузах России. Вестник физической культуры и спорта / А. А. Чуринов. – Петрозаводск, 2022. 5-8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e-scio.ru>. – Дата доступа: 12.12.2024.
4. Health Education during the Pandemic: Physical Fitness Course Applications and Personal Physical Fitness Test (PPFT) in University Students [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net>. – Дата доступа: 14.12.2024.
5. Online Education or Traditional: Which is Right for You? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.acacia.edu>. – Дата доступа: 10.12.2024
6. Озерова О. А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов. / О. А. Озерова. – Москва, 2022. 5-6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>. – Дата доступа: 12.12.2024.
7. Аладинская И. А. Агентство профессиональных новостей и информации / И. А. Аладинская. – 2021. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru>. – Дата доступа: 09.12.2024.
8. Веденина, О. А. Использование мобильных приложений для организации самостоятельных занятий физической культурой / О. А. Веденина // Непрерывное образование: теория и практика реализации: материалы IV Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 22 января 2021 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. – С. 101-104.

УДК 338.488

## **СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В ПИНСКЕ**

**Л.С. Макарова, Е.А. Климович**

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*Спортивный туризм в Республике Беларусь является национальным видом спорта, имеющим исторические традиции. Статья направлена на изучение возможностей спортивного туризма как одного из направлений в физической культуре, включающего в себя спортивную, духовную, оздоровительную, воспитательную составляющие жизни человека, в конкретном городе Пинске.*

**Ключевые слова:** виды туризма, спортивные сборы, универсальный спортивный комплекс.

## SPORTS TOURISM IN PINSK

**L.S. Makarova, E.A. Klimovich**

*Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus*

*Sports tourism in the Republic of Belarus is a national sport with historical traditions. The article is aimed at studying the possibilities of sports tourism as one of the areas in physical culture, including sports, spiritual, health, educational components of human life, in a specific city of Pinsk.*

**Keywords:** types of tourism, sports camps, universal sports complex.

Какой смысл мы вкладываем в понятие «спортивный туризм»? К спортивному туризму (как виду туризма) относится широкий круг мероприятий:

- поездки спортсменов и сопровождающего их персонала для подготовки и участия в любых профессиональных и любительских соревнованиях,
- поездки зрителей на спортивные мероприятия,
- собственно спортивные туристские походы.

Видовым, системообразующим основанием для классификации туризма служит цель данной деятельности. Именно, исходя из главных целей туризма, систему туристской деятельности разделяют на три подсистемы (три рода туризма): туризм познавательный, туризм рекреационный и туризм спортивный.[1]

Различают следующие основные виды туризма:

- рекреационный (туризм с целью отдыха, оздоровления, физического или психологического восстановления организма);
- лечебно-оздоровительный;
- познавательный (туризм с целью изучения культуры);
- деловой;
- спортивный;
- этнический;
- религиозный;
- образовательный и ряд иных[2]

Спорт в Беларуси является одним из важных направлений работы государства. На сегодняшний день уже созданы и продолжают создаваться благоприятные условия для его развития как в столице, так и в регионах. По всей стране построены и продолжают строиться современные спортивные объекты. Все это не только создает благоприятную базу для развития спортсменов, но и привлекает население к систематическим занятиям физической культурой, ведь здоровая нация залог успеха любого государства.

Город Пинск идеально подходит для спортивных сборов: здесь нет предприятий, негативно влияющих на экологию, город отличается спокойным, размеренным ритмом. Здесь во время спортивных сборов гости могут заняться рекреационным, лечебно-оздоровительным, познавательным, спортивным, религиозным и, конечно, образовательным туризмом. При этом в Пинске можно найти себе развлечения по вкусу: прогулочные зоны, уютные улочки, рестораны и кафе, парки, и, конечно, **спортивный комплекс при Полесском государственном университете.**

Богатый опыт проведения спортивных мероприятий Полесского государственного университета, а также комфортное размещение спортсменов в ближайшей доступности делает вариант спортивных сборов и туризма ещё более привлекательным. Выгодное расположение комплекса в центре Пинска предоставляет отдыхающим дополнительные



возможности в организации своего досуга. Пинск просто создан для того, чтобы стать одним из главных спортивных туристических центров страны.

Активный образ жизни – залог здоровья человека на долгие годы, которое напрямую зависит от его уровня физической активности. Для любителей разнообразных видов активной деятельности (будь то приезжие-туристы или горожане) на помощь приходят спортивные комплексы.

УО "Полесский государственный университет" – одно из самых молодых в республике высших учебных заведений. 1 сентября 2006 года состоялось торжественное открытие учреждения образования «Полесский государственный университет». На открытии университета присутствовал Президент Республики Беларусь А. Г. Лукашенко, который высказал пожелание, чтобы новый вуз стал гордостью национальной системы образования, а его выпускники приобрели добрую славу во всех уголках Беларуси.

Объекты Полесского государственного университета заметно отличаются от других объектов города Пинска высокой культурой архитектуры, совершенным дизайном, великолепной оснащённостью. Они отвечают самым строгим и взыскательным европейским стандартам.

Универсальный спортивный комплекс УО «Полесский государственный университет» располагает развёрнутой современной инфраструктурой, отвечающей высоким международным стандартам: легкоатлетический стадион, ледовая арена, комплекс бассейнов, универсальный спортивный зал для игровых видов спорта, спортивные и тренажёрные залы, открытые спортивные площадки, гребные базы, медико-восстановительный центр, гостиница «Университетская», кафе «Акватория».

Многофункциональный комплекс подходит для представителей разных видов спорта: футбол, хоккей, академическая гребля и гребля на каноэ, синхронное плавание, водное поло, аэробика, акробатика, дзюдо, самбо, волейбол, баскетбол, большой теннис, бадминтон, гандбол, мини футбол, карате, теннис, толкание ядра, прыжки в высоту, прыжки с шестом, прыжки в длину и тройные прыжки и др.

На базе универсального спортивного комплекса проходят учебно-тренировочные сборы по футболу, хоккею, фигурному катанию, плаванию, водному поло спортсменов разных возрастных категорий прежде всего из России и других стран ближнего зарубежья. На базе универсального спортивного комплекса проводились многие значимые спортивные состязания, в том числе: Чемпионат мира по футзалу (2015), Кубок Республики Беларусь «Памяти Руслана Салея» (2019), XI Традиционный международный турнир по каратэ «Полесская столица» (2019) и много других республиканских, международных и городских соревнований.

Гости Полесского государственного университета и города Пинска, в том числе спортсмены, тренеры и болельщики, размещаются в гостинице «Университетской» (80 мест), которая входит в состав спорткомплекса. В состав универсального спортивного комплекса входит и учебно-медицинский центр, оснащённый современным оборудованием, где оказываются услуги по восстановлению работоспособности спортсменов во время тренировочных мероприятий и в постсоревновательный период.

На сегодняшний день продвижение спортивного туризма в Беларуси является одним из перспективных направлений в развитии туристической отрасли. В 2019 году Пинск стал культурной столицей Беларуси. И не случайно. Пинск – это жемчужина Белорусского Полесья: сочетание уникальных природных ландшафтов, богатого историко-культурного наследия и самобытности полешуков позволяет туристам не только наслаждаться красотой городских пейзажей, но и прочувствовать аутентичность этих мест.

#### **Список использованных источников**

1. Стахова, Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 327 с.
2. Туризм : словарь / под ред. д-ра экон. наук, проф. М.А. Морозова. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 300 с.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

Д.А. Полюхович, А.Н. Яковлев, В.И. Стадник

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*В статье рассматриваются современные подходы к организации проведению спортивных единоборств (на примере юных каратистов). Изучены особенности развития спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в контексте анализа тактико-технической подготовленности юных спортсменов. Систематизированы данные, характеризующие учебно-тренировочный процесс для исследуемой возрастной группы.*

**Ключевые слова:** каратэ, физические качества, учебно-тренировочный процесс, начальная подготовка спортсменов в системе единоборств (борьба самбо, каратэ, дзюдо, кикбоксинг, греко-римская борьба и др.).

## FEATURES OF ORGANIZING AND CONDUCTING CLASSES IN MARTIAL ARTS

D.A. Polyukhovich, A.N. Yakovlev, V.I. Stadnik

*Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus*

*The article examines modern approaches to organizing and conducting martial arts (using young karatekas as an example). The features of developing sports training of junior school-age karatekas are studied in the context of analyzing the tactical and technical preparedness of young athletes. The data characterizing the educational and training process for the age group under study are systematized.*

**Keywords:** karate, physical qualities, educational and training process, initial training of athletes in the martial arts system (sambo wrestling, karate, judo, kickboxing, Greco-Roman wrestling, etc.).

**Актуальность.** Проблема начальной подготовки юных каратистов, является одной из наиболее актуальных, научно обоснованная методика – это важное условие повышения уровня технической подготовленности, результативность соревновательной деятельности [1, С.44-46].

**Цель исследования** – разработка эффективной системы подготовки, учитывающей возрастные и физиологические особенности юных спортсменов.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность каратистов младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** влияние учебно-тренировочного процесса на развитие технических навыков, тактических действий на детей младшего школьного возраста.

Поиск оптимальных путей управления процессом спортивной подготовки в единоборствах осуществляется с учетом особенностей формирования спортивного мастерства, хотя в последние годы эти вопросы освещаются в литературных источниках, однако управление процессом подготовки юных каратистов требует уточнений, дополнений и дальнейшей оптимизации [3, 51с].

Определить, по какому типу развивается индивид, можно по максимальной скорости роста длины тела ( у мальчиков ВР"А" он приходится на 11 лет, ВР"В" - на 13-14 лет и ВР"С" - на 14-15 лет), вопреки сложившемуся мнению, хронологический возраст в сочетании с длиной тела не могут служить критерием оценки зрелости организма, не позволяют определить периоды роста, не дают оснований для прогнозирования окончательной длины тела [3, 51с].

Следует перестроить методику начальной тренировки юных спортсменов так, чтобы направить ее на освоение современных технико-тактических действий.

Так, В.Ю. Микрюков отмечает, что велика социальная значимость каратэ и то влияние, которое оказывают занятия каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности [4, 432с].

Книга мастера каратэ Масутацу Оямы для мальчиков, юношей и просто начинающих интересоваться развитием тела и духа. Прекрасно подходит для всех начинающих (даны основные и главные упражнения для развития всего тела в комплексе) [5, 510с].

Вместе с тем есть основное противоречие между наличием значительных возрастнополовых и индивидуально-типологических различий среди юных спортсменов-каратистов и недостаточной разработанностью теоретических и методических вопросов управления спортивной подготовки юных каратистов в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной спортивной подготовки [].

Данное противоречие сдерживает работу со спортивным резервом и препятствует раскрытию творческого потенциала юных каратистов и развитию их личности.

В то связи следует отметить, что каратэ не только средство самообороны, но также вид спорта и философия. Книга «Каратэ додзё».

Так, три стороны каратэ с помощью ярких легенд, рассказов и путем демонстрации могут изменить жизнь обучающихся, укрепив здоровье и выработав чувство уверенности в себе, физическую и психологическую дисциплину, спокойное и зрелое отношение к миру [6, 544с].

«...В младшем школьном возрасте необходимо обратить внимание на ценностные ориентации в аспекте того, что каратэ – это не только спорт, каратэ защищает человека от болезней тела и от слабости духа...», отмечает Фунакоси, Гитин [7, 2019. - 176 с].

«...Проповедование высокой нравственной сути Каратэ-до, как пути самопознания и самосовершенствования человека...» отражено в работе Фунакоши, Гичин [8. - 160 с].

Практика подготовки юных каратистов должна опираться на разработку новых доступных и информативных методик исследований и оперативной обработки материалов исследований [9, С. 163 – 167; 10, С. 301-306].

**Материалы и методы исследования:** теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, наблюдение, анкетирование, эксперимент, математической статистики.

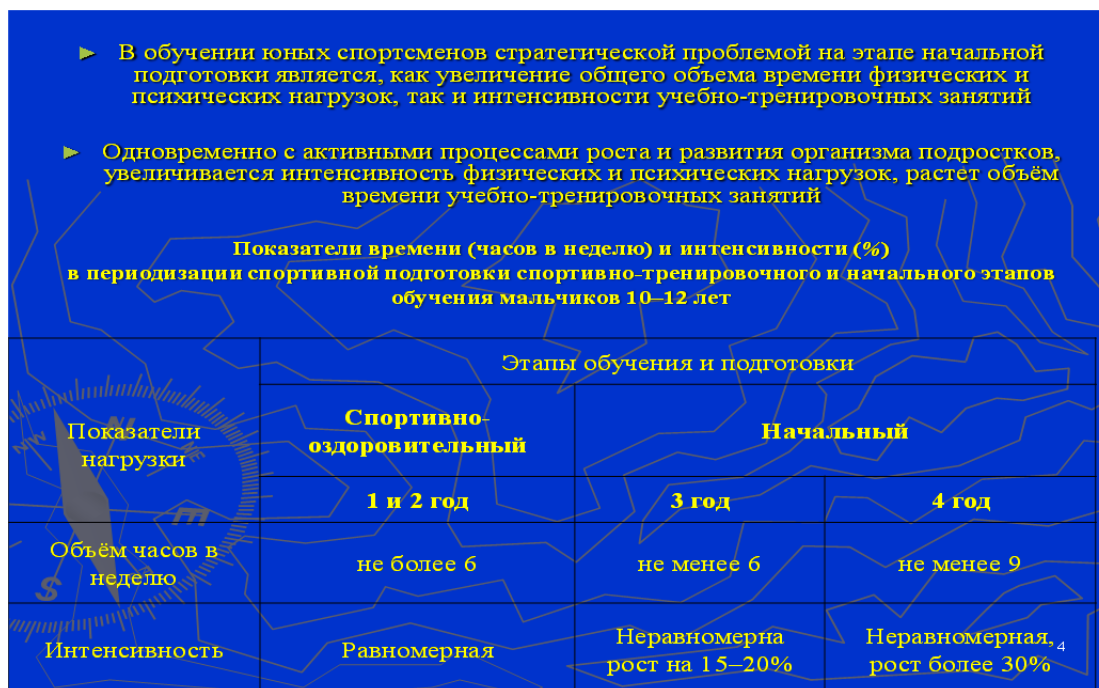
**Результаты исследований и их обсуждение.** Занятия восточными и боевыми единоборствами в последнее время обрели широкую популярность, так как занимающиеся, в подавляющем большинстве, преследуют цель овладения навыками самообороны.

Исследование проведено среди юных каратистов клуба “Будо” г. Пинска на основе изучения структуры учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности. В ходе проведенного анкетирования нами было опрошено 100 школьников 1-4-х классов (50 мальчиков и 50 девочек).

Данные анкета показали, что респонденты с удовольствием занимаются каратэ 41% мальчиков и 17% девочек, лишь 37% мальчиков и 43% девочек удовлетворены видами спорта, которыми они занимаются по школьной программе.

Главное преимущество каратэ состоит в том, что задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает гармоничное развитие. Обучение конкретному элементу (действию) или комбинации элементов (действий) можно условно разделить на этапы:

*Первый этап (ознакомление)* - создание общего предварительного представления об элементе, который лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (формы, амплитуды, направления приложения усилий, позиции и т.д.) и двигательных навыков, накопленных в памяти ученика, состоят общие связи, которые обеспечивают построение исходной программы будущих двигательных действий.



**Рисунок – Организация занятий спортивными единоборствами на начальном этапе подготовки**

*Второй этап (разучивание и закрепление навыков)* - непосредственное овладение основами техники выполнения, уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка.

*Третий этап (усовершенствование техники)* - на данном этапе осуществляется усвоение двигательного навыка, как по скорости и надежности освоения техники. При отборе главной позы необходимо, чтобы все действующие силы (гравитации, мышечные усилия, мышечно-сухожильная эластичность) работали как одна активная система для создания движения. Мышечные усилия рук и плечевого пояса, оказывают сопряженное воздействие, являются гравитационным моментом, выполняя задачу вращения тела вокруг опоры.

**Выводы.** Предлагаемые соотношения разделов тренировки, принятые в традиционных видах спортивных единоборств, не отражают специфики каратэ как вида спорта, так как отсутствие научно-обоснованного подхода к распределению соотношения разделов подготовки юных спортсменов приводит к неадекватному использованию средств и методов, замедлению роста спортивных результатов на последующих этапах подготовки, большому отсеву занимающихся.

Для развития физических качеств выделяют 4 основных группы методов: повторного упражнения с непредельными отягощениями. Суть метода заключается в том, что уровень напряжения мышц, по мере работы близиться к пределу. Выполнение упражнений с отягощениями высокой мощности приводит в движение обменно-трофические процессы, при повторении сериями, происходит увеличение мышечной массы.

Необходимо выполнять упражнения в максимально быстром темпе для развития скоростно-силовых способностей; в среднем и вариативном темпе для укрепления опорно-двигательного аппарата и увеличение мышечной массы. Метод воспитания силы с помощью тренажерных устройств: неспецифические методы воспитания силовых способностей, метод электростимуляции мышц, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание собственно-силовых способностей при пассивном растяжении мышц.

Так же возможна работа 3 раунда по 3 минуты с отдыхом 1 минута. Например, 6 станций по 30 сек., где 25 секунд на работу и 5 секунд на смену станции. При данной работе

каратист должен восстановиться после работы за 1 минуту как в бою. Повышение физических качеств игровым методом, к которым можно отнести игры, целью которых являются удержание предметов, игры с противопоставлением своих сил внешним, перетягивание каната, игры, где идет черед смен усилий разных групп мышц (эстафеты).

Соотношение основных разделов подготовки даёт следующие преимущества: 40-45% соотношение удельного веса тренировочного времени для выполнения общей физической подготовки, является достаточным для улучшения функциональной подготовленности; высокий объём технической подготовки и большое количество подводящих упражнений, выполняемых в аэробной зоне нагрузок, обеспечивают улучшение функциональной подготовленности; увеличенный объём технико-тактической подготовки обеспечивает улучшение зрительно-моторной реакции и пространственной ориентации, что важно для тактического мышления юных спортсменов, что препятствует сознательному форсированию специальной подготовки юных спортсменов, ранней спортивной специализации.

#### **Список использованных источников**

1. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ) / Д. С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - С. 44-46.
2. Донской Д.Д. Биомеханика / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 124 с.18.
3. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта. Автореф. дисс. д-ра пед. наук. - М., 1997. -51 с.
4. Микрюков, В.Ю. Каратэ-до / В.Ю. Микрюков. - М.: АСТ, Астрель, 2019. - 432 с.
5. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2018. - 510 с.
6. Питер, Урбан Каратэ додзё. Традиции и сказания / Урбан Питер. - М.: АСТ, 2018. - 544 с.
7. Фунакоси, Гитин Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. - Москва: Наука, 2019. - 176 с.
8. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, 2018. - 160 с.
9. Чечев, И.С. Совершенствование темпоральной перцепции высококвалифицированных кикбоксеров// Современные наукоемкие технологии, 2016.-№8.- С. 163 - 167.
10. Яковлев, А.Н. Психолого-педагогические, молекулярно-генетические и фенотипические подходы по оптимизации обеспечения процесса подготовки спортсменов / А.Н. Яковлев, Н.Г. Кручинский // ЭНЕРГЕТИКА, ИНФОРМАТИКА, ИННОВАЦИИ – 2020: X Национальная научно-техническая конференция с международным участием, Смоленск, 3-4 декабря 2020 г. : в 3-х т. : сборник трудов / Филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ». – Смоленск : Универсум, 2020. – Т. 3, Секция 6,7. – С. 301-306.

УДК 796.42

### **THE INFLUENCE OF SPEED-STRENGTH TRAINING ON THE MOTOR ABILITIES OF COLLEGE STUDENTS**

**Pan Yuanquan, E.P. Vrublevskiy**

*Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus*

*Over the course of three years, the dynamics of the speed and speed-strength abilities of college students (15-17 years old) involved in athletics was determined in comparison with the da-*

*ta of their peers who do not engage in sports. It is shown that additional and targeted training effects for young men of different ages contribute to a faster increase in the level of necessary motor qualities, and the predominant effect on motor abilities at the stage of accelerated age development leads to significant shifts in the development of the latter.*

*The results of the conducted research have a certain practical significance for physical education teachers, as well as for selecting students and monitoring their readiness in the educational and training process.*

**Keyword:** *students, motor skills, involved and not involved in sports, dynamics, fitness.*

## **ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

**Пан Юаньцюань, Е.П.Врублевский**

*Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины, Республика Беларусь*

*На протяжении трех лет определялась динамика скоростных и скоростно-силовых способностей студентов колледжа (15-17 лет), занимающихся легкой атлетикой, в сравнении с данными их сверстников, не занимающихся спортом. Показано, что дополнительные и целенаправленные тренирующие воздействия для юношей разного возраста способствуют более быстрому повышению уровня необходимых двигательных качеств, а преимущественное воздействие на двигательные способности, находящиеся в стадии ускоренного возрастного развития, приводит к значительным сдвигам в развитии последних.*

*Результаты проведенного исследования имеют определенное практическое значение для преподавателей физической культуры, а также для отбора учащихся и мониторинга их подготовленности в учебно-тренировочном процессе.*

**Ключевые слова:** *студенты, двигательные способности, занимающихся и не занимающихся спортом, динамика, подготовленность.*

**Relevance.** In the harmonious development and upbringing of the younger generation, an important place belongs not only to schools, but also to gymnasiums and colleges. At the same time, numerous medical and biological studies prove that adolescent education has become stressful, and in critical periods of adulthood it is accompanied by a decrease in the adaptive capabilities of the body, the development of a number of nosological conditions [3, 4]. This problem is especially relevant for students in large cities, where physical education classes eliminate motor needs by only 11%, and natural motor activity steadily decreases as they move to an older age [4, 5]. The correct formulation of physical education contributes to the preparation of physically healthy, comprehensively developed, hardworking and cheerful young people.

Numerous scientific studies by domestic and foreign scientists indicate that each age period has its own characteristics, which must be taken into account when developing methods and organizing classes, selecting means of pedagogical influence and their relationship [1, 2, 5]. In this regard, one of the most urgent scientific problems is the identification of effective means and methods that promote the rational development of motor qualities in the most favorable age periods for this.

The purpose of this study is to study the dynamics of the speed and speed-strength abilities of college students (15-17 years old) involved in athletics, in comparison with the data of peers who do not engage in sports.

Methods and organization of research. The research was conducted with college students in Quanzhou, Fujian Province. 62 students were involved in the tests, including 15 students from this college who are involved in athletics. The subjects, regardless of their physical fitness, were

divided into 3 age groups - 15, 16, 17 years old. The studies were conducted from October 2023 to June 2024.

To observe changes in speed and strength abilities, the subjects were offered the following exercises:

1. Running for 20 m on the move (the ability to show maximum movement speed was determined).
2. Running for 30 m from a high start (the ability to develop acceleration in the initial part of the distance).

The dynamics of speed and strength abilities were determined using the following tests: long jump and triple jump from a standing position, Abalakov high jump and long jump from a running start. Such tests are widely described in the specialized literature and are recommended for assessing the physical fitness of individuals of different ages [3, 4].

**The results of the study and their discussions.** Running 20 m on the move, which characterizes the ability to move as quickly as possible in space, increases only up to the age of 15, and then the results stabilize even among those involved in sports. This type of dynamics of the result change in running for 20 m on the move is probably explained by the formation of a speed barrier, insufficient selection of means and methods of speed development. The influence of the individual characteristics of the students is also possible.

The analysis of the research results also shows the insignificant role of training in the development of speed abilities: the average increase in results during the academic year (from 15 to 16 years) It was 0.07 seconds (3%) ( $p > 0.05$ ) for those involved in athletics and 0.04 seconds (2.3%) for those who do not practice this sport.

A decrease in the result gain in running by 20 m on the move by the age of 15 does not mean that an increase is impossible at this age stage. This once again indicates the need for careful selection of means and methods for the education of such qualities as speed. The total increase in the result over two years was 0.41 seconds (13.3%) for track and field athletes and 0.26 seconds (8.3%) for those who do not play sports. This indicates the most minor differences from all the exercises tested.

The growth rate in 30 m running from a high start increases only up to the age of 16, and by the age of 17 it decreases markedly (unreliably, for 5% of the significance level). This is especially noticeable for those who do not exercise.

In the course of the study, the influence of a subjective factor, as well as the characteristics of the contingent of the studied, is not excluded. Nevertheless, it is becoming obvious that the most favorable age for the development of speed in adolescents is under 15 years of age. The advantage in the results of this exercise for those involved in athletics over those who do not train can be explained by the more advanced mastery of the starting technique among young athletes.

The speed and strength abilities of adolescents aged 15-17 years are constantly changing during the age period under consideration, and the latter occurs unequally and unevenly.

The results of the long jump study are constantly increasing among students aged 15-17. However, these increases are uneven. Thus, the greatest increase in those involved in athletics was recorded at the age of 16 to 17 years and is 27.2 cm, and for those not involved in sports, the greatest increase was recorded at the age of 15 to 16 years and the improvement was 12 cm.

As evidenced by the results of numerous studies [2, 3, 4, 5], under the age of 16, the body of young men is most sensitive to physical activity, which indicates the lowest increase in results for both those who practice and those who do not practice sports.

In general, over the period from 15 to 17 years, the shifts in this test for young athletes amounted to 45.4 cm, and for their peers – 33.8 cm (19.2%). Thus, it can be assumed that the gain in jumping from a place, determined by training, was 3.1%.

The results between the ages of 15 and 17 in the triple jump are continuously and evenly increasing. The total increase in the result in the triple jump over two years was 81.8 cm for those who practiced, and 47.4 cm for those who did not practice, that is, a shift of 5.2% can be explained by the influence of training. However, it should be noted that the result in jumping is

significantly influenced by the technical readiness of those involved, their mastery of modern jumping techniques.

An analysis of the dynamics of results in jumping up from a place shows that from the age of 15 to 17, there is a steady increase in the ability of young men to exert maximum muscular effort in minimal periods of time, that is, "explosive force." In the first year, this indicator of athletes increases from 35.7 to 42.0 cm, an increase of 6.4%. For those who do not play sports, the changes from 15 to 17 years in the high jump from a standing position amounted to 11.4 cm. Thus, if the initial result was almost the same at the age of 15, then the impact of the specialized load in this test was 1.5%.

The change in long jump results for college students aged 15-17 looks somewhat different. The total increase in results in the long jump from the run was 74.9 cm for athletes involved in athletics and 60.1 cm for non-athletes. It can be assumed that the impact of the training load in this test may be 2.6%. A particularly intense increase in results was recorded among athletes aged 16 to 17 years – 54.4 cm.

**Conclusion.** The results of the conducted research allow us to draw the following conclusions:

1. It has been established that the speed and speed-strength abilities of adolescents aged 15-17 years vary unevenly and unequally. In particular, the rate of increase in speed abilities reaches their maximum values up to 15 years, and then stabilizes or begins to decrease (it was observed only in non-athletes).

The dynamics of speed-force manifestations varies unevenly. The greatest increase in performance among athletes is observed at the age of 16-17 years, the lowest - at 15-16 years. Testing of four jumping types showed that the greatest "impact" of specialized training is observed in triple jumps from a standstill. The total increase is 5.2%.

In running at 20 m per stroke, only 0.21 s of result gain can be determined by playing sports, and achieving high results in high-speed running requires, first of all, genetic data.

2. Studies have shown that the age of 15-17 years for adolescents is the most optimal for the development, first of all, of speed and strength abilities. The leading role of sports training in the development, first of all, of speed and speed-strength abilities has also been established. The additional and purposeful motor regime of young men of different ages contributes to a faster mastery of the required level of physical fitness.

3. A comparison of the data of adolescents who do not engage in sports with the results of other authors obtained in the 80-90 years of the last century showed that the recorded results are slightly lower than those presented in the literature, especially in terms of growth rates at this age. The differences can be explained by the currently lower level of physical fitness of students and the difference in the statistical sample. The reason for such results, in our opinion, is the insufficient volume of regulated physical education classes (4 hours per week) and the orientation of all physical education institutions towards the average student.

4. The level of speed and speed-strength abilities of college students who are not involved in athletics generally meets the regulatory requirements of the physical education program. The highest percentage of those who fulfilled the requirements of the established program was observed among older students involved in athletics. The latter confirms the working hypothesis that an additional and purposeful motor regime of students of different ages contributes to faster mastery of the required level of physical fitness, and the predominant effect on motor abilities that are in the stage of accelerated age development leads to significant shifts in the development of these abilities.

The results of the conducted research are of some practical importance for physical education teachers, as well as for the selection of students and monitoring their readiness in the educational and training process.



### List of literature

1. Andrianov M. A. Sports specialization as a modern approach to improving physical education for students / M. A. Andrianova // Theory and practice of physical culture. 2014. No. 2. pp. 9-10.
2. Vrublevskiy, E. P. The level of physical fitness of schoolchildren living in various environmental environments / E. P. Vrublevskiy, L. G. Vrublevskaya, G. I. Narskin // Health for all. – 2010. – No. 2. – pp. 9-11.
3. Molchanova Yu. S. Features of physical education needs of schoolchildren aged 15-17 / Y. S. Molchanova, T. A. Mironova, S. V. Zabnin // Theory and practice of physical culture. - 2007. - No. 9. - pp. 24-25.
4. Orlova, S. V. Scientific and methodological support for the monitoring system of physical development and physical fitness of the younger generation / S. V. Orlova // Theory and practice of physical culture. - 2011. - No. 6. - pp. 22-24.
5. Yakovlev, A. N. Need-motivational features of physical culture and sports activities of female students of various universities / A. N. Yakovlev, E. P. Vrublevskiy, S. V. Sevdalev // Physical culture and sport in the modern world : A collection of scientific articles. On the 70th anniversary of the Faculty of Physical Culture / Editorial board: G. I. Narskin (Chief editor) [and others]. Gomel : Gomel State University named after F. Skorina, 2019. pp. 224-228.

УДК 796.012.414.6

## ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ

**А.Н. Снитко**

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*Статья рассматривает важность координационных способностей в физической активности и спорте, подчеркивая их влияние на эффективность движений и общую физическую подготовленность, различные методы тренировки, а также акцентируется внимание на индивидуальном подходе, учитывающем возрастные и физиологические особенности.*

**Ключевые слова:** прыжки на батуте, координационные способности, тренировочный процесс, дети среднего школьного возраста.

## POSSIBILITIES FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES DURING TRAMPOLINE JUMPING

**A.N. Snitko**

*Polesie State University, Pinsk, Republic of Belarus*

*The article examines the importance of coordination abilities in physical activity and sports, emphasizing their impact on the effectiveness of movements and general physical fitness, various training methods, and also focuses on an individual approach that takes into account age and physiological characteristics.*

**Keywords:** trampoline, coordination abilities, training process, children of secondary school age.

В последние десятилетия отмечается снижение численности населения и ухудшение состояния здоровья. В связи с этим, задача формирования полноценного, жизнеспособного поколения становится одной из важнейших. Давно известно, что физическое воспита-

ние детей является одним из профилактических методов сохранения здоровья, обеспечения нормального физического развития, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на всю последующую жизнь.

По данным многих авторов [1, 6,] в современном обществе дети, и особенно это проявляется в период среднего школьного возраста, страдают от гиподинамии и имеют недостаточный уровень физического развития для своего возраста. Если говорить об особенностях современного уклада жизни, то стоит отметить увеличение информационно-психической нагрузки на детей. В повседневной жизни возрастает уровень неопределенности, обусловленный ситуациями, в которых от человека требуются: быстрая находчивость, мгновенная реакция, пристальная концентрация, своевременное переключение внимания, достаточная точность движений и действий.

Цель работы: изучить развитие координационных способностей у занимающихся прыжками на батуте.

Понятие координационные способности является собирательным. Так, координация обозначает способность человека ориентироваться в пространстве и времени, а способность является неким умением или возможностью воспроизведения определенного действия [3, с. 65]. Таким образом, координационные способности мы можем охарактеризовать как способности человека согласовывать и организовывать свои движения в соответствии с окружающими его изменениями в среде. Важно отметить, что эти способности можно и нужно развивать, особенно в период среднего школьного возраста, так как управление телом, поддержание равновесия и контролирование движений являются полезными навыками не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Координационные способности играют важную роль в спортивной деятельности, а также в повседневной жизни, например, при ходьбе, беге, езде на велосипеде и т.д. Они могут быть улучшены через тренировку и практику.

Для того чтобы в дальнейшем более подробно разобрать то, каким образом можно сформировать и развить координационные способности у учащихся средней школы, необходимо понимание, какие координационные способности существуют.

Любой тренировочный процесс должен базироваться на определенных методологических принципах. Так, в исследованиях А.А. Ахметзяновой [4, с. 54] отмечаются такие методы педагогического воздействия для развития координационных способностей как:

- выполнение физических упражнений и их производных, то есть выполнение стандартных упражнений, которые имеют дополнительное усложнение элементами или уровнем сложности;
- выполнение физических упражнений в изменяющихся условиях, то есть выполнение стандартных упражнений, которые реализуются с разных позиций;
- комбинирование стандартных физических упражнений с новыми, то есть на базе уже сформировавшихся умений осуществлять развитие новых.

Описанные выше рекомендации невозможно реализовать без воздействия качественных методов физического воспитания. Методы, актуальные для развития координационных способностей, при использовании описанных выше методов педагогического воздействия, описаны в таблице.

На основе многочисленных исследований были разработаны дидактические методы, оказывающие существенное влияние на процесс обучения двигательным действиям. Этот период является наиболее важным в обучении детей среднего школьного возраста, так как он наиболее благоприятен для стимулирования развития основных координационных способностей.

Таблица – Методы развития координационных способностей [2]

Метод	Описание метода
Аналитический метод	Данный метод позволяет развивать точность и скорость выполнения упражнений или отдельных движений за счет детального разбора каждого движения на составные части и оттачивании их отдельно и в совокупности. Данный метод рекомендуется для использования на тренировках у начинающих спортсменов.
Метод повтора	Метод нацелен на оттачивание уже разобранных упражнений и движений. Ключевым моментом является выполнение упражнения на более лучший показатель, чем ранее. Данный метод используется на всех уровнях подготовки спортсменов, так как является прогрессивным.
Метод контраста	Данный метод заключается в том, чтобы сравнивать и тренировать движения, которые имеют различные характеристики. Это помогает улучшить координацию и ускорить процесс обучения новым движениям.
	Основное влияние оказывается на развитие скорости и баланса, как ведущих составляющих координационных способностей. Данный метод используется для разнообразия тренировки и рекомендуется использовать как на начальном уровне подготовки, так и на продвинутом.
Метод чередования	Иными словами, метод характеризуется как система тренировок, которая базируется на чередовании определенных упражнений и комплексов, чем-то напоминающий систему «круговых тренировок».

В работах Писаренковой Е.П., [5, с. 54] анализируются общие и специальные средства развития координационных способностей. К числу общих средств развития можно отнести:

1. Подвижные и спортивные игры. Игры с мелкими движениями играют значительную роль в развитии координационных способностей у учащихся средней школы, главным образом потому что они обеспечивают сложную структуру условий, и затем они позволяют контролируемо сосредоточиться на определенных компонентах действий, и таким образом исключает проблемные ситуации. Спортивные игры развивают общую физическую форму за счет широкого диапазона движений. На этапе приобретения новых двигательных навыков происходит формирование новых комбинаций движений, которые позволяют автоматизировать приобретаемые координационные способности.

2. Полевые спортивные дисциплины. Полевые спортивные дисциплины - это виды спорта, которые проводятся на открытом воздухе и требуют физической подготовки, координации движений и силы. К ним относятся: футбол, регби, американский футбол, хоккей на траве, крикет, гольф, легкая атлетика, бейсбол, пляжный волейбол и т.д. Данные спортивные дисциплины позволяют активно развивать навыки координации.

3. Гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду. Эти физические упражнения обеспечивают большую дозировку единиц сложности структуры движений и их комбинации.

Координационные способности (КС) – это понятие, которое стало часто использоваться в последние десятилетия для обозначения явления, которое раньше называлось ловкостью. Ловкость – это способность быстро обучаться новым двигательным действиям, точно и адекватно применять их согласно возникающей и изменчивой ситуации [6, с. 59].

Ловкость обеспечивает выраженность координационных способностей. Слово «координация» происходит от латинского слова *coordinatio*– взаимоупорядочение и означает в контексте двигательной активности человека согласованность, объединение. Согласно определениям [6, с. 54], координация – это качество человека эффективно согласовывать движение разных отделов тела; координационные же способности – это способности человека эффективно перемещаться в пространстве при изменяющихся условиях внешней

среды; возможность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи.

По мнению специалистов, возраст детей среднего школьного возраста является наиболее благоприятным для развития координационных способностей у детей вследствие того, что в этот период:

1. Организм и психика детей пластично отзывается на воздействия извне;
2. Активно формируется мышечная система, скорость нарастания мышечной массы максимальна по сравнению с другими возрастными периодами;
3. Отмечается высокая психофизиологическая потребность в двигательной активности, которая обеспечивает своевременное и полноценное развитие систем организма, адаптацию к неблагоприятным условиям и устойчивость к инфекционным болезням. Двигательные нагрузки создают оптимальный темп созревания всех органов и систем и развитие физических качеств;
4. Наблюдается быстрый темп усвоения новых навыков. В этот период ребенок усваивает примерно 90% общего объема приобретаемых в жизни движений;
5. Активно формируется новый тип мышления, возрастает интерес к освоению нового [6, с. 14].

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что для более эффективного развития координационных способностей прыгунов (на батуте) среднего школьного возраста целесообразно введение в стандартный тренировочный процесс комплексов упражнений, содержащий элементов новизны и имеющий сложный координационный характер. При этом, исходя из характеристик и задач этапов подготовки, самым действенным средством развития координационных способностей будут упражнения общеподготовительной (общefизической) направленности, имеющие определенные особенности в соответствии с сутью выбранного вида спорта – прыжков на батуте.

#### **Список использованных источников**

1. Баландин, В.А. Динамика показателей уровня развития координационных способностей мальчиков 11-15 лет / В. А. Баландин. Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2016. – №1. – 112-120.
2. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / И.Ю. Горская. – Омск: СибГАФК, 2000. – 212.
3. Координационная тренировка спортсменов с использованием прыжковых упражнений на батуте / Болобан В., Терещенко И., Оцупок А., Крупеня С., Левчук Т., Коваленко Я. Наука в олимпийском спорте. 2016. № 4. С. 85-94.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 235с.
5. Платонов, В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки / В.Н. Платонов. – М.: СААМ. – 2015. – С. 20-23.
6. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / И.Ю. Горская. – Омск: СибГАФК, 2000. – 212.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ АНТРОПОЛОГИИ**

<b>Глазунов В.И., Белякова Е.И.</b> Мультиспортивная диагностика для спортивного самоопределения детей младшего школьного возраста.....	3
<b>Лукашевич И.В., Яковлев А.Н., Стадник В.И.</b> Особенности влияния средств атлетической гимнастики на уровень физического развития и физической подготовленности лиц мужского пола.....	7
<b>Мацука О.В., Яковлев А.Н.</b> Воспитание физической культуры личности и физкультурно-спортивная деятельность в вузе.....	10
<b>Мельник Я.В., Митусова Е.Д.</b> Средства кроссфита в повышении уровня физической подготовки старшеклассников.....	13
<b>Ню Йиндон</b> Теоретико-методологическое обеспечение подготовки физкультурных кадров в вузах Китая и Беларуси.....	16
<b>Осипчук Е.Ю., Врублевский Е.П.</b> Использование компьютерного обучения в ходе получения углубленного высшего образования.....	20
<b>Подгорная П.А., Бухвалова С.Ю.</b> Методы закаливания организма.....	23
<b>Семенычева К.Д., Камалиева Г.А.</b> Психологические аспекты внедрение технологий в физическое воспитание, их влияние на уровень стрессоустойчивости студентов Альметьевского государственного технологического университета «Высшая школа нефти».....	27
<b>Чиж В.В., Врублевский Е.П.</b> Игровая деятельность в режиме дня старших дошкольников как средство формирования физической культуры личности..	29
<b>МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ.</b>	
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ И МЕДИЦИНЕ.</b>	
<b>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА.</b>	
<b>Рудаков А.В., Митусова Е.Д.</b> Применение круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных боксеров.....	32
<b>Сивухина Е.С., Пономарев В.В.</b> Комплекс массажных техник профилактики и восстановления травм у легкоатлетов: теоретический аспект.....	35
<b>Сыцевич М.В., Колесникова Н.Н.</b> Возможности уроков физической культуры по экологическому воспитанию младших школьников.....	39
<b>Теляк К.С., Климович В.О.</b> Применение физкультурно-оздоровительной системы «пилатес» как инновационной технологии физического воспитания для студентов СМГ Полесского государственного университета.....	41
<b>НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ</b>	
<b>Веденина О.А., Ткачева Е.А.</b> Влияние онлайн-тренировок на физическое воспитание студентов.....	44
<b>Макарова Л.С., Климович Е.А.</b> Спортивный туризм в Пинске.....	47
<b>Полухович Д.А., Яковлев А.Н., Стадник В.И.</b> Особенности организации и проведение занятий по спортивным единоборствам.....	50
<b>Pan Yuanquan, Vrublevskiy E.P.</b> The influence of speed-strength training on the motor abilities of college students.....	53
<b>Снитко А.Н.</b> Возможности развития координационных способностей при занятиях прыжками на батуте.....	57

Научное издание

**МАТЕРИАЛЫ**  
**XI международной научно–практической конференции**  
**«ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ»,**  
**посвященной памяти профессора В.Ю. Давыдова**

**Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь,  
21 марта 2025 г.**

За содержание и достоверность информации  
в материалах сборника отвечают авторы

Формат 60x84/16. Гарнитура Times.  
Усл. печ. л. 3,6. Уч.–изд. л. 4,7.