

3,0 раз (9,3 %). В КГ в начале исследования средний показатель – 55,0 раз, в конце – 57,0 раз, прирост составил 2,1 раз (6,6 %). Показатель величины среднего значения теста «Передачи мяча над головой с преодолением стоек, с.» у экспериментальной группы в начале исследования составил 29,4 с., в конце эксперимента – 21,3 с., прирост – 8,0 с. В КГ в начале исследования средний показатель 30,1 раз, в конце 26,6 с., прирост составил на 4 с. Показатель величины среднего значения теста «Передача двумя руками снизу с преодолением стоек, с.» у волейболистов экспериментальной группы в начале исследования составил 26,6 с., в конце эксперимента 18,9 с., прирост 8 с. В контрольной группе в начале исследования средний показатель 26,6 с., в конце 23,8 с., прирост составил 3 с.

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной группы на первоначальном этапе, используя математико-статистическую обработку по Т-критерию Стьюдента, можно выявить, что статистически они одинаковые ($p > 0.05$). То есть волейболисты обеих групп имеют примерно одинаковый уровень подготовки. Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной группы на заключительном этапе, используя математико-статистическую обработку по Т-критерию Стьюдента, можно выявить, что статистически они уже различные ($p < 0.05$), можно сказать о более высоких показателях тестов, характеризующих техническую подготовку (верхняя передача мяча) у ЭГ. В результате экспериментально доказана эффективность внедрения комплекса координационных упражнений в процесс совершенствования тренировочного процесса волейболистов старшего школьного возраста.

Список использованной литературы

1. Панов, В. А. Методика развития координационных способностей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы / В. А. Панов. – М. : ФиС, 2006. – 98 с.
2. Лях, В. И. Критерии определения координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 17–20.

ДОСТИЖЕНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ КАК ПРЕДМЕТ ВОЗМОЖНОГО ЛИТЕРАТУРНОГО ОПИСАНИЯ

**Салбуков Егор (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – В. Ф Дранец**

Спортсмены – это уникальные герои, чьи истории вдохновляют, мотивируют и вызывают восхищение. Они демонстрируют примеры выдающегося труда, самоотверженности, дисциплины и целеустремленности, которые являются неотъемлемыми качествами в достижении успеха в любой сфере жизни.

Целью работы стало изучение возможности литературного описания жизненного и спортивного пути знаменитых белорусских спортсменов, чемпионов Олимпийских игр.

Их истории мотивируют, ими гордится вся страна, они стали символами нации. Олимпийские победители – это не просто спортсмены, их по праву можно считать героями, чьи образы вдохновляют, учат и раскрывают глубину человеческого духа. Их истории о достижениях, триумфах, личных драмах и жертвах могут стать сюжетами литературных произведений. Они символизируют высокие идеалы, такие как честная игра, уважение к соперникам, дисциплина и упорство.

Имена этих героев останутся в истории Республики Беларусь навсегда.

Екатерина Анатольевна Карстен (Ходотович) – это выдающаяся белорусская спортсменка-гребец, чья карьера была необычной и полной достижений. Екатерина стала первой двукратной олимпийской чемпионкой в истории независимой Беларуси. Её золотые медали на Олимпийских играх в Атланте (1996) и Сиднее (2000) в одиночках – это важные вехи в спорте страны.

Пятнадцатилетняя девочка из деревушки Осечино под Минском, перед которой стоял выбор: пойти в легкую атлетику, на греблю или остаться обычной школьницей? Екатерина приняла правильное решение, ведь уже в 1990 году, всего спустя три года после того, как она начала свои тренировки, Екатерина Ходотович стала чемпионкой мира среди юниорок. Её талант и упорство не оставили равнодушными никого, а её победа стала ярким примером целеустремленности и настойчивости. В следующем году, уже на «взрослом» чемпионате мира Екатерина завоевала бронзовую медаль в двойке парной. Высокие спортивные достижения и стремительность их достижения безусловно могут стать сюжетом литературного произведения.

Дарья Владимировна Домрачева, известная белорусская биатлонистка, четырехкратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира, обладательница Кубка мира по биатлону 2014/2015, обладает всеми качествами, которые могли бы сделать её вдохновляющим героем литературного произведения. Во-первых, её жизненный путь – это история о триумфе и настойчивости. Её успехи в биатлоне, включая олимпийские игры и мировые чемпионаты, могут служить основой для захватывающего сюжета о спортивных достижениях и личной силе. Во вторых, её прозвище “Белорусская ракета” подчёркивает её скорость и мастерство, что добавляет драматизма и экшена в потенциальный роман. Кроме того, разве каждый может принять решение завершить спортивную карьеру в расцвете сил и перейти к новым жизненным этапам? А ведь это достаточно интересный поворот, показывающий глубину и многогранность личности Дарьи.

В 1979 году в Минске родился выдающийся белорусский фристайлист Алексей Геннадьевич Гришин. Он специализируется на лыжной акробатике и является первым белорусским спортсменом, который завоевал золотую медаль на зимних Олимпийских играх. Этот великолепный успех случился в 2010 году в Ванкувере. Кроме того, Гришин стал бронзовым призером Олимпийских игр 2002 года, которые проходили в Солт-Лейк-Сити. Он неоднократно одерживал победы и занимал призовые места на чемпионатах

мира и этапах Кубка мира, демонстрируя высочайший уровень мастерства и спортивного духа. В 2001 году его талант и достижения были признаны и ему было присвоено звание Заслуженного мастера спорта Республики Беларусь. Разве мог маленький Леша подумать, что обычное хобби в виде спортивной гимнастики перерастет в большой спорт по фристайлу и принесет не только множество медалей и наград, но всемирно известную славу. А красивой развязкой в сюжете книги Гришина можно назвать его переход в сферу строительства.

В работе отражена только малая часть главных героев большого спорта Республики Беларусь, жизненный путь и спортивные достижения которых могут стать предметом литературного описания. Пример их жизненного пути будет способствовать формированию здорового образа жизни, побуждать к занятиям спортом и заботе о своем физическом и психическом здоровье. Кроме того, через литературные образы спортсменов можно передавать важные социальные и моральные ценности, такие как справедливость, честность, коллективизм и уважение к оппонентам.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ ЗРЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**
**Самкова Александра, Кошман Ксения (УО ГрГУ им. Янки Купалы,
Беларусь)**
Научный руководитель – Н. Ф. Седова

Среди студентов в современном мире существует насущная проблема, связанная с ухудшением зрительной функции. В условиях современного образовательного процесса, по мнению А. В. Дудко и Н. И. Батанцева одной из основных причин нарушения зрения молодых людей является применение компьютерных технологий, использование которых оказывает чрезмерную нагрузку на зрение и в дальнейшем негативно влияет на оптический и аккомодационный аппарат глаза [4, с. 56]. Усугубляется ситуация и применением дистанционных форм обучения [2]. Тем не менее, для снижения риска нарушения зрения разработан целый ряд методик, комплексов упражнений для глаз, имеющих коррекционную и профилактическую направленность, использование которых позволяет сохранить и даже улучшить остроту зрения. Для достижения определенного результата выполнять упражнения необходимо регулярно. Помогут следующие рекомендации: выполнять комплексы необходимо два раза в день, предпочтительно начинать с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным; продолжительность 1–2 мин, постепенно увеличивая до 10 мин; упражнения требуется выполнять спокойно и расслаблено, без какого-либо напряжения [1, с. 23].

Цель исследования – изучить актуальность применения комплексов упражнений для коррективки зрения среди студентов учреждения образования «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы».