

Исследовательская работа осуществлялась на базе ГУО «Средняя школа № 3 г. Наровли». В опросе приняли участие юные воспитанники (n=15 человек).

Ответы распределились следующим образом: на вопрос «Кто привел в секцию для занятий волейболом» были следующие варианты ответов: родители (27 %), занятия рекомендовал учитель (19 %), пригласил тренер (28 %), по приглашению друга (11 %), после просмотра фильма, соревнований (12 %), другое (3 %).

На вопрос: «Какое влияние оказывают на вас занятия волейболом?» ответы распределились следующим образом: «развиваются физические качества» (36 %), «улучшается настроение» (23 %), «воспитывается сплоченность и командная работа» (26 %), «воспитывается ответственность за поступки» (15 %).

На вопрос: «По какой причине решил начать занятия волейболом?» были получены следующие ответы: «чтобы улучшить свои навыки в игре» (33 %), «нравится тренироваться в компании друзей» (32 %), «хочу стать спортсменом» (14 %), «для достижения высоких результатов» (21 %).

Согласно проведенному исследованию, можно сделать вывод, что для привлечения юных воспитанников к занятиям волейболом эффективен групповой метод, который позволяет объединить усилия педагогических работников, родителей и воспитанников. Учителя, зная состав «микрогрупп» в классе, могут направить на занятия всю компанию обучающихся, что будет эффективно в плане воспитательного и мотивационного воздействия на группу занимающихся.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ ПИЛАТЕС В ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Юшкевич Ольга (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – В. А. Конопацкий**

В настоящее время актуальной проблемой студенческой молодежи является недостаточная физическая активность, низкий уровень общей физической подготовленности, а также несоблюдение здорового образа жизни, что приводит к возникновению различных функциональных расстройств, быстрой утомляемости, снижению работоспособности и возникновению ряда заболеваний.

Исходя из статистических данных, здоровье значительной части молодежи находится на удовлетворительном уровне (более 60% от численности населения), согласно информации Национального статистического комитета Республики, Беларусь [1].

Пилатес – это комплекс упражнений различной направленности, воздействующий на умственные способности, развитие физических качеств,

улучшение функций опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма [2; 3].

Целью исследования является разработка и внедрение средств системы пилатес в учебный процесс по физическому воспитанию с целью повышения уровня общей физической подготовленности студентов.

Для более детального изучения средств комплекса пилатес в УО МГПУ им. И. П. Шамякина было проведено тестирование 20 студентов технолого-биологического факультета с целью определения уровня общей физической подготовленности.

В комплекс входили упражнения, выполняемые в упоре на руках, локтях, лежа на спине, животе, прогибы, упражнения на развитие гибкости и координации движений в сочетании с правильной техникой дыхания.

К сложному уровню физических упражнений приступали после освоения упражнений базового уровня, и в комплексы включались упражнения с дополнительным оборудованием, тренажеры, мячи, ленты и фитнес-резинки. Выполнялись упражнения, воздействующие на мышцы ног, живота, плечевого пояса, рук, спины, груди, шеи, упражнения в растягивании ног, спины, плеч, шеи, для улучшения подвижности тазобедренных суставов, позвоночника, формирования правильной осанки.

Сравнительный анализ контрольных нормативов по физической подготовленности студентов представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ контрольных нормативов по физической подготовленности студентов технолого-биологического факультета до и после проведения эксперимента

Виды испытаний	Уровень подготовленности до проведения эксперимента, в (%)					Уровень подготовленности после проведения эксперимента, в (%)				
	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Наклон вперед из положения сидя, см	55	30	10	5	0	30	35	20	10	5
Прыжок в длину с места, см	45	25	15	10	5	30	35	15	15	5
Подтягивание в висе на перекладине, раз	25	45	15	10	5	10	25	30	25	10
Челночный бег 4x9, с	10	25	30	20	15	0	20	40	15	25

Анализ полученных результатов до и после проведения педагогического эксперимента свидетельствует об улучшении показателей физической подготовленности студентов (см. таблицу 1):

– наклон вперед из положения сидя находится на низком уровне, однако наблюдается прирост – 35 % (до эксперимента – 55,0 %);

– прыжок в длину с места находится на низком уровне – 35 % (до эксперимента – 45 %);

– подтягивание в висе на перекладине находится на удовлетворительном уровне – 30 % (до эксперимента – 45,0 %);

– челночный бег 4x9 находится на удовлетворительном уровне, наблюдается прирост – 40 % (до эксперимента – 30 %).

Таким образом, рациональное применение средств системы пилатес в учебном процессе студентов, а также проведенные исследования свидетельствуют, что во время занятий осуществляется положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшается обмен веществ, совершенствуются физические качества, повышается уровень общей физической подготовленности.

Список использованной литературы

1. Беларусь в цифрах, 2021. Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Минск, 2021.

2. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 65 с.

3. Румба, О. Г. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: монография / М. Д. Богоева, О. Г. Румба, А. А. Горелов. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 172 с.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ О ЗОЖ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Ярец Виолетта (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Н. Н. Ничипорко

Значение здорового образа жизни (ЗОЖ) для студенческой молодежи в настоящее время является актуальной темой. Это связано с рядом причин, где одним из важных моментов для сохранения здоровья, продолжительности жизни и предотвращения болезней является соблюдение правил ЗОЖ. Это значит организовать свои ежедневные действия, чтобы использовать свой разум и тело для самосовершенствования.

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, здоровье человека зависит от системы здравоохранения только на 25 % и на 75 % – от образа жизни, который формируется окружением человека, их выбором, образом жизни и доступа возможностей поддержания здоровья.

Белорусы – быстро развивающаяся и молодая нация. С уровнем развития белорусской молодежи, ее интеграцией в общество связано будущее Беларуси, основы которого закладываются в настоящем. Здоровье – главная составляющая для эффективной самореализации студенческой молодежи в будущем, позволяющее приспособиться к сложному учебному и профессиональному труду, творческой и социальной деятельности.