

быстрой ходьбе, и, само собой разумеется, затраты энергии в три раза выше, чем при сидячей деятельности [2].

Axition Fitness Games обеспечивает уровень активности, аналогичный сердечно-сосудистым упражнениям, достигаемым бегунами трусцой. Иногда это даже превосходит его, поскольку игроки увлекаются упражнением больше, чем во время бега.

Физические преимущества фитнес-игр включают улучшение скорости, баланса, ловкости, чувства ритма, координации, пространственного восприятия, выносливости и времени реакции. В качестве дополнительного преимущества все навыки, приобретенные во время игры, могут быть перенесены в реальные ситуации.

Интерактивные аспекты фитнес-игр: соревнование, внимание к деталям в виртуальной среде, необходимость для участников предвидеть события и принимать решения – все это оказывает очень положительное влияние на исполнительную деятельность, а также на внимание, рабочую память, планирование, многозадачность и навыки решения проблем.

Фитнес-игры становятся частью занятий по физическому воспитанию учащихся. Когнитивные преимущества игр с танцами и степом варьируются от улучшения навыков упорядочивания и последовательности действий до распознавания образов и повышения общего уровня компетентности. Они дают возможность взаимодействовать со сверстниками со схожими интересами, что, в свою очередь, может способствовать установлению дружеских отношений между игроками.

Таким образом, по всем перечисленным причинам фитнес-игры за последние годы стали одним из самых быстрорастущих сегментов рынка игр для здоровья. Они широко используются в оздоровительных клубах, в местах отдыха и не только как из-за пользы для здоровья, так и из-за их привлекательного, веселого характера.

Список использованной литературы

1. Конкурс молодых учёных : сб. ст. IV Международного научно-исследовательского конкурса. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2020. – 250 с.
2. Иванчикова, С. Н. Физкультурно-оздоровительная система «Фитнес» как инновационное средство формирования культуры здоровья / С. Н. Иванчикова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – № 1. – 2016.

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

**Григорьев Даниил (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – А. А. Коржевский, доцент**

Физическая культура и здоровье является необходимой частью культуры общества в целом и каждого человека в отдельном. В настоящее время невозможно представить жизнь человека без спорта. Физическая культура и спорт является неотъемлемой частью жизни каждого человека, так как во всех видах деятельности человек выполняет сложные двигатель-

ные действия. Однако наблюдается снижение вовлеченности студентов к спортивной деятельности. Это объясняется следующими факторами: нехватка свободного времени, психологические состояния, отсутствие интереса к физической культуре и здоровью, изменение пищевой инфраструктуры, материальное положение. [1]

Исходя из материалов научных статей, можно сказать, что у 70 % подростков низкий уровень развития силы и силовых способностей. В связи с этим появляются различные отклонения в состоянии здоровья, такие как нарушение осанки, атрофия мышечной ткани, рахитизм, а также нарушение работы органов и систем организма. В настоящее время существует масса различных направлений физической культуры и спорта. Каждый вид спорта по-своему влияет на физическое развитие людей. Особое влияние на развитие силы и силовой выносливости оказывает гиревой спорт. Организация занятий гиревым спортом является простой, так как не требует наличия дорогостоящего оборудования, достаточно прочно входит в повседневный быт, так же растет его распространенность в городских и сельских регионах страны [1].

Актуальность выбранной темы состоит в том, чтобы выявить уровень физической подготовленности студентов, занимающихся гиревым спортом.

Цель нашего исследования – разобрать методику развития силы и силовой выносливости у гиревиков.

Практическая значимость исследования заключается в том, чтобы разработать методику развития силы и силовой выносливости студентов на секционных занятиях по гиревому спорту.

В нашем исследовании была предложена методика, которая направлена на развитие силы и силовой выносливости студентов. Она включает в себя средства общей физической подготовки: бег на время, приседание с гирей, сгибание и разгибание рук лежа, подтягивания в висе, наклоны с гирей, жим гирь стоя, жим лежа, подъем штанги на бицепс, выпады, упражнения на пресс; средства специальной физической подготовки-полуприсед, забросы гирь на грудь, рывковые махи с гирей, махи гири, стойка с гирей, выпрыгивание с гирей, разгибание туловища (гиперэкстензия), удержание двух гирь стоя, толчок двух гирь, рывок гири, толчок по длинному циклу.

Для определения уровня физической подготовки на начальном этапе исследования студентам было предложено выполнение следующих упражнений: отжимание из упора лежа; подтягивание на перекладине; поднятие туловища из положения лежа на спине; рывок и толчок гири весом 10 килограмм. После проведения исследования, студенты повторно выполнили контрольные упражнения. В результате был выявлен значительный прирост силовых способностей. Так, количество отжиманий выросло на 2,5 %; подтягиваний – на 2,1 %; поднятие туловища – на 1,9 %; рывок гири – на 2,7 %; толчок гири – на 2,4 %.

Исходя из полученных данных, можно сказать, что подтверждением эффективности использования данной методики считаем достижения обучающихся в повышении показателей силы и силовой выносливости.

Поэтому правильно организованный тренировочный процесс – залог получения высоких результатов в спортивной и профессиональной деятельности занимающихся студентов.

Список использованной литературы

1. Габриелян, К. Г. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 24–41.

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Гуменюк Елена (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – В. П. Павлов, канд. пед. наук, доцент**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой была разработана как метод восстановления голоса, но рекомендуется для общего оздоровления организма и терапии.

Автор методики – Александра Стрельникова – была оперной певицей и педагогом. Она использовала дыхательные упражнения, которые придумала вместе с матерью, чтобы разрабатывать голос и спасаться от приступов удушья.

Первую заявку на патент нового метода дыхания подавала мать Стрельниковой – Александра Северовна – в 1941 году. Выдача авторского свидетельства на изобретение затянулась из-за войны. В итоге права на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса» в 1972 году получила дочь [1].

Гимнастика считается уникальной, потому что у четко структурированной системы и комплексов упражнений нет аналогов. В основе – короткие прерывистые вдохи носом и пассивные выдохи через нос или рот (на слизистый нос расположены рецепторы, которые связаны с большинством систем и органов). При вдохе и сжатии грудной клетки активно включаются в работу и другие части тела.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой строится на усилении воздухообмена в легких. Техники направлены на насыщение организма кислородом, но их можно использовать и как легкую гимнастику для поддержания мышечного тонуса. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина и таз. Дыхательные техники улучшают обмен веществ и кровообращение, помогают очистить бронхи, уменьшить воспаления, повысить иммунитет для противостояния респираторным заболеваниям. Кроме того, их рекомендуют для коррекции осанки и как терапию при патологии мышц грудной клетки.

Развитие организма не всегда происходит плавно и последовательно, но, вместе с тем, идет непрерывно. Чем младше ребенок, тем своеобразнее его организм, тем в большей степени он отличается от взрослого человека.