

Таким образом, воздействие гимнастики А. Н. Стрельниковой на организм младших школьников заключается в следующем:

- активизируется и тренируется мышечный аппарат диафрагмы и грудной клетки, восстанавливаются их расстроенные функции;
- в клетках и тканях организма восстанавливаются нарушенное крово- и лимфообращение, естественная регуляция обменных процессов, проходят застойные явления в органах брюшной и грудной полости;
- диафрагма обеспечивает правильную вентиляцию легких, одновременно массируя мускулатуру органов брюшной полости;
- в коре головного мозга нормализуются процессы возбуждения-торможения и подкорковые структуры, частые короткие энергичные вдохи, сопровождающиеся дыхательных упражнений, стимулируют приток воздуха в мозг, улучшают кровообращение, что благотворно влияет на психоэмоциональное состояние.

Список использованной литературы

1. Минникова, Н. В. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой с младшими школьниками / Н. В. Минникова, Я. А. Трофимова // Наука. – № 4. – 2020. – С. 136–141.
2. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 2005. – 80 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие / В. Б. Рубанович. – М. : Юрайт, 2019. – 254 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ В СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

**Дашкевич Дмитрий (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Е. Г. Каллаур, канд. мед. наук, доцент**

Спорт высших достижений предполагает систематические многолетние тренировки и участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью достижения наилучших спортивных результатов. Завершение спортивной деятельности при переходе от юношеского спорта к спорту высших достижений является распространенным явлением и выявляет слабые связи между системами спортивной подготовки. Взаимосвязанное изучение всех сторон спортивной подготовки и системный подход к изучению проблемы многолетнего спортивного совершенствования позволяет выявить взаимосвязь между ключевыми аспектами тренировки, выявить условия, определяющие его эффективность [1].

Цель нашей работы: выявить педагогические предпосылки перехода спортсменов-гребцов в спорт высших достижений [2].

На основе результатов, полученных при анализе научно-методической литературы, выявлен ряд педагогических предпосылок процесса перехода спортсменов-гребцов в спорт высших достижений.

1. Повышение мотивации: выявление основных причин низкой мотивации к тренировочным занятиям; выявление положительных качеств личности каждого спортсмена и их реализация на тренировках и в соревновательной деятельности; выявление дестабилизирующих причин.

2. Адаптация к физическим нагрузкам при переходе в спорт высших достижений: увеличение тренировочной нагрузки по объему и содержанию с учетом возрастных аспектов; определение показателей степени подготовленности каждого спортсмена при необходимом обусловленном возрастании объема и характера физической нагрузки, связанного с повышением спортивного мастерства; уменьшение объема и интенсивности нагрузок, введение рекреации, активного отдыха в выходные дни.

3. Отсутствие спортивного роста: анализ спортивных достижений с учетом новых условий подготовки спортсменов, выбор индивидуально оптимальных методов повышения результатов каждого занимающегося; учет состояния каждого спортсмена в соответствии с их индивидуальным уровнем технической, физической, тактической и психологической подготовки; обсуждение с каждым спортсменом его личного роста.

4. Отсутствие спортивных результатов после травмы: модификация индивидуальных тренировочных процессов с учетом реабилитационного периода: учет особенностей восстановительного периода после травмы; использование большого перечня мероприятий для восстановления и поддержания спортивной формы занимающегося.

5. Отношения внутри команды: использование положительного опыта спортивных традиций во взаимодействии с вновь сформированной командой; организация социальной жизни коллектива с вовлечением каждого его члена; привлечение спортсменов команд к обсуждению и принятию совместных решений по отдельным вопросам тренировочного и соревновательного процесса.

6. Взаимоотношения с тренером: построение сбалансированных взаимоотношений с каждым из спортсменов, используя обратную связь; обеспечение психологического контакта с каждым спортсменом; формирование у каждого спортсмена личного доверия к тренеру как авторитету.

7. Сочетание учебной и спортивной деятельности у спортсменов на этапе перехода в спорт высших достижений: разъяснение спортсмену социальной значимости получения высшего образования для его успешной постсоревновательной деятельности; регулирование, с учетом графика учебных занятий каждого спортсмена, режима его тренировочных занятий и соревнований.

Таким образом, перечень рекомендованных педагогических предпосылок будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса, увеличению спортивных результатов команды и каждого спортсмена, максимальному увеличению продолжительности его спортивной карьеры.

Список использованной литературы

1. Дергач, Е. А. Педагогическое обеспечение процесса перехода спортсменов-юношей в спорт высших достижений : дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Дергач // Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2017. – 207 с.
2. Перельгина, Л. А. Роль мотивации в повышении эффективности спортивной деятельности / Л. А. Перельгина, Н. Г. Самойлов // Психология и педагогика : материалы междунар. науч.-практ. конф. / Становление современной науки. – Белгород : Руснаучкнига, 2006. – С. 27–32.

КИНЕМАТОГРАФ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Доброва Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Ю. В. Блоцкая

Белорусская идеология тесно связана с развитием спорта среди молодежи. «Спорту в нашей стране уделяется огромное внимание. Вопросы его развития находятся на постоянном контроле. Это не только здоровье нации, но и огромный пласт нашей идеологической работы, а значит – один из приоритетов государственной политики. Благодаря победам белорусских спортсменов формируется имидж государства, воспитывается патриотизм», – подчеркнул Александр Григорьевич Лукашенко [1].

В своей работе мы ставим задачу рассмотреть современный кинематограф как одно из направлений популяризации спортивной деятельности.

Карьера успешного профессионального спортсмена – это демонстрация роста личных качеств человека. Это как нельзя лучше прослеживается в известных советских и современных кинофильмах и сериалах. Это фильмы не просто о легендах спорта, о славе и успехе, а в первую очередь – популяризация здорового образа жизни и привлечение молодежи к профессиональной спортивной деятельности.

В Республике Беларусь особое внимание уделяется хоккею. Кинематограф также не равнодушен именно к этому виду спорта. Ярким примером является российский фильм «Легенда номер 17».

Фильм повествует о становлении хоккеиста Валерия Харламова и о стартовом матче эпохальной Суперсерии СССР – Канада. Это была не просто игра, это была битва за свою страну, которая перевернула мировое представление о хоккее. Весь мир знал Валерия Харламова просто по номеру «17». Хоккеист, забивший в том матче 2 шайбы, мгновенно взлетел на вершину славы и стал легендой мирового хоккея.

Если советское кино было направлено на более позитивные истории, то современные режиссеры предпочитают острые сюжеты. В настоящее время выходит огромное количество фильмов о спорте, снятых в разных жанрах: драмы, комедии, боевики и даже триллеры.

Рассматривая вопрос о привлечении молодежи к спорту, нельзя не отметить российский телесериал, повествующий о судьбе молодёжной