

В исследовании приняло участие 12 учеников в возрасте 13–14 лет. Базой исследования выступило МБОУ «СОШ № 20» г. Ижевска. В качестве мероприятия по развитию физических качеств школьников 7–8 классов, занимающихся волейболом, нами предлагалась программа следующих мероприятий: одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов; многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности; прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении, нападающих ударов и блокирования; прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами; прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.

Данные упражнения учитывают возрастные особенности организма школьников в возрасте 13–14 лет, положительно влияя на их физические качества при игре в волейбол.

В исследовании применялись тесты: челночный бег 4x9 м, три кувырка вперед из положения упора присев, броски в мишень, прыжок в длину с места, бег 30 м с высокого старта, метание набивного мяча, выпрыгивание вверх), метод статистической обработки данных.

Стоит отметить, что в каждом испытании после эксперимента отмечается его достоверное увеличение ($p < 0,05$). Отметим, что максимальный эффект был отмечен по броскам в мишень. Если в начале эксперимента средне групповой результат был равен $3,16 \pm 0,18$ попаданий, то к концу исследования он улучшается на 40,2 %, то есть составляет $4,75 \pm 0,09$ броска

Таким образом, программа, разработанная для развития ловкости и силы у школьников 7–8 классов, учитывающая возрастные особенности развития их физических качеств показала значимый эффект, так как по результатам всех контрольных испытаний наблюдается положительная динамика. Следовательно, данную программу можно рекомендовать к реализации в образовательных организациях в области физической культуры.

Список использованной литературы

1. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 92 с.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Касяник Диана (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – А. А. Борисок

Физическая активность и спорт играют важную роль в жизни студентов. Они помогают не только поддерживать здоровье, но также развивать такие качества, как самодисциплина, настойчивость, умение работать в команде и лидерство. Тем не менее, несмотря на все плюсы, многие студенты сталкиваются с трудностями в поддержании мотивации для занятий физической культурой.

Цель проведения опроса о мотивации студентов к физической активности заключается в сборе информации о факторах, которые влияют на их мотивацию и интерес к занятиям физической культурой.

Одной из задач опроса является также выявление возможных препятствий или проблем, которые могут мешать студентам быть активными.

Вторая задача направлена на определение самых популярных видов физической активности среди студентов, их предпочтений в этом вопросе, а также выявление причин, почему студенты выбирают заниматься спортом или не делают этого вообще.

Это поможет выявить факторы, способные повысить их мотивацию. Кроме того, опрос направлен на сбор предложений и идей от студентов относительно совершенствования способов организации занятий и учебных программ по физической культуре.

Всего в опросе приняло участие 45 студентов специальности «Дошкольное образование» факультета дошкольного и начального образования Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина, а именно: 21 студент первого курса и 24 – второго.

Результаты ответов на вопрос: Удовлетворяют ли Вас занятия физической культурой, проводимые в университете? – показали, что 46,7 % студентов полностью удовлетворены занятиями по физической культуре в университете, у 31,1 % студентов есть пожелания по улучшению программы, остальные 22,2 % считают, что на занятиях они получают не достаточно полезной информации или вовсе не удовлетворены ими.

Для улучшения ситуации необходимо разработать более привлекательные программы тренировок, которые будут включать актуальные виды спорта и физических активностей. Такие инновации привлекут внимание и интерес студентов, активно стимулируя их к участию и достижению успехов.

На вопрос: Каковы Ваши мотивы посещения занятий по физической культуре? – 28,9 % студентов ответили, что посещают занятия по физической культуре, чтобы получить зачет. Ради общения со сверстниками занятия посещают 4,4 % студентов. Немного меньше студентов посещают занятия с целью коррекции фигуры (22,2 %) или повышения физической подготовки (26,6 %). Только 17,8 % студентов посещают занятия из любви к спорту.

Проведя анализ полученных ответов на вопрос: Что мотивировало бы Вас на занятиях по физической культуре?, – мы определили самые популярные виды физической активности среди студентов, их предпочтения. Результаты опроса можно увидеть на рисунке 1.

Что мотивировало бы Вас на занятиях по физической культуре?



Рисунок 1 – Популярные виды физической активности среди студентов

Опрос показал, что студенты были бы более мотивированы на занятиях физической активностью, если бы они могли тренироваться в тренажерном зале и выбирать вид деятельности на занятиях. Также студентов мотивировали бы использование большего количества подвижных игр и улучшение инвентаря. Различные нововведения, такие как внедрение фитнес-направлений (например, аэробика, степ-аэробика, стретчинг, пилатес, йога) и музыкальное сопровождение на занятиях, также позволили бы повысить мотивацию студентов

Таким образом, опрос позволил выявить важные факторы, влияющие на мотивацию студентов к физической активности. Понимание этих факторов поможет разработать более эффективные программы физической активности и условия для занятий спортом, чтобы студенты были более мотивированы и активны.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Кикинёва Яна (УО ГомГМУ, Беларусь)

Научный руководитель – Н. В. Гапанович-Кайдалов, канд. психол. наук, доцент

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и уменьшению риска возникновения заболеваний. Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний. Рациональным питанием считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Образ жизни представляет собой «индивидуально усваиваемый или избираемый, устойчиво воспроизводящий отличительные черты общения, бытового уклада, манеры, привычки, склонности, типичные для определенной категории лиц, выявляющие своеобразие их духовного мира» [1, с. 63].

Здоровый образ жизни определяется оптимальным двигательным режимом; тренировкой иммунитета, закаливанием; рациональным питанием; наличием навыков психофизиологической регуляции; психосексуальной культурой; отсутствием вредных привычек; рациональным режимом дня; валеологическим самообразованием [2].

Целью нашего исследования было изучить приверженность студентов медицинского университета рациональному питанию как фактору здорового образа жизни.

Для изучения данной проблемы нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 105 студентов Гомельского государственного медицинского университета, а также других университетов Гомельской области.