

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     | <b>55</b>  | 30        | 10                 | 5           | 0        | 30  | <b>35</b> | 20                 | 10          | 5        |
| Прыжок в длину с места, см              | <b>45</b>  | 25        | 15                 | 10          | 5        | 30  | <b>35</b> | 15                 | 15          | 5        |
| Подтягивание в висе на перекладине, раз | 25   | <b>45</b> | 15                 | 10          | 5        | 10  | 25        | <b>30</b>          | 25          | 10       |
| Челночный бег 4x9, с                    | 10   | 25        | <b>30</b>          | 20          | 15       | 0   | 20        | <b>40</b>          | 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.