

Результаты проведённого педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной авторской методики, основанной на интеграции занятий бадминтоном и дыхательными практиками в систему физического воспитания студенток педагогического вуза. Структурная модель методики, включающая целевой, содержательный и результативный компоненты, обеспечила комплексное воздействие на организм, способствующее улучшению физического состояния, функциональной подготовленности и восстановительных возможностей организма. Применение дыхательных упражнений в структуре учебных занятий позволило активизировать процессы кислородного обмена, повысить работоспособность и устойчивость к физической нагрузке, нормализовать вегетативные реакции и укрепить дыхательную мускулатуру. Использование бадминтона как основного средства двигательной активности обеспечило игровую направленность занятий, способствовало развитию координации, выносливости, концентрации внимания и эмоциональной вовлечённости.

Список использованной литературы

1. Абляева, А. В. Влияние физической активности на функциональное состояние организма подростков / А. В. Абляева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №11 (125). – С.35.
2. Митусова, Е. Д. Скоростно-силовая подготовка спортсменов-бадминтонистов / Е. Д. Митусова, М. Ю. Золотова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 98.
3. Прошляков, В. Д. Формирование универсальных компетенций на занятиях по физическому воспитанию у студентов образовательных организаций / В. Д. Прошляков, Г. В. Пономарева, Г.В. Котова, Е.А. Левина // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3. № 1. С. 79–83.
4. Венгерова, Н. Н. Новые условия реализации программы по физической культуре в высшей школе / Н. Н. Венгерова, Т. М. Пискун // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2021. – Т. 16, № 3. – С. 1103–1108.
5. Грачев, А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 176.
6. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 12. – С. 27.
7. Врублевский, Е. П. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 60.
8. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартыянов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovyya-studencheskoy-molodezhi-tendentsii-problemy-resheniya> (дата обращения: 01.05.2025).

П. В. Молчанова

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современный урок физической культуры и здоровья должен решать важные социальные функции, которые направлены на удовлетворение двигательной активности у учащегося, чтобы минимизировать гиподинамию, сформировать необходимые знания о здоровом образе жизни, а также уметь применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

В связи с активным развитием информационно-коммуникативных технологий увлечь учащихся уроком физической культуры становится все сложнее, поэтому зачастую мы видим, что ребенок малоактивен, ему сложно коммуницировать и взаимодействовать [2].

Урок является основной формой физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. При организации и проведении урока физической культуры и здоровья педагог, проводящий занятие, должен решать комплекс задач направленных на процесс обучения, воспитания и оздоровления [3, 5, 6].

Урок физической культуры в начальной школе отличается особенностью выбора средств физического воспитания, при помощи которых будут реализовываться задачи, поставленные учителем. Зачастую для того, чтобы развить какое-либо физическое качество используется игровой метод.

Игра – это комплексное средство, которым можно не только обучить двигательным действиям, оздоровить, при его помощи мы можем реализовать воспитательные задачи, которые ориентированы на личность ребенка или коллектив в целом [7].

Будучи учителем физической культуры и здоровья, была разработана система, которая отражает особенности организации урока физической культуры:

1. Выбор физических упражнений, имеющих развивающий и оздоровительный эффект.

В подготовительной части урока используются физические упражнения, направленные на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата. В данную часть урока обязательно необходимо внедрять упражнения на внимание, а также малоподвижные игры с элементами выбора действий, которые способствуют формированию основ двигательного мышления [1]. Для развития самостоятельности - предоставлять возможность детям проведения комплекса общеразвивающих упражнений под контролем педагога.

2. Повышение моторной плотности урока.

Зачастую данная задача реализуется в основной части урока с использованием фронтальных, групповых форм, а также, используя подвижные игры высокой активности и различные эстафеты.

3. Применение принципа индивидуализации.

В связи с ухудшением состояния здоровья основной массы обучающихся и увеличением числа учащихся, имеющих подготовительную группу по физической культуре появляется более острая необходимость с учетом индивидуальных особенностей дозировать и изменять физическую нагрузку, чтобы сделать акцент на оздоровительных задачах физического воспитания, при этом непрерывно решая образовательные и воспитательные задачи.

4. Снижение психоэмоционального напряжения.

В современном мире к ребенку, начиная с учреждений дошкольного образования накладывают множество ответственных задач: посещение кружков, секций и т.д. После перехода в учреждение общего среднего образования появляется еще ряд дополнительных обязанностей, которые формируют добросовестность, ответственность, дисциплинированность и другие личные качества. Формирования всесторонней и гармонично развитой личности необходим урок физической культуры и здоровья на котором учащийся сможет получить необходимые положительные эмоции, а также разгрузиться при помощи различных сюжетно-ролевых игр, интеллектуально-двигательных заданий, различных физических упражнений [4, 7].

5. Реализация оздоровительной направленности физического воспитания.

Одной из составляющей оздоровительной направленности физического воспитания является закаливание [4]. Так, при анализе погодных условий учителем и подходящих температурных режимов необходимо проводить занятия на свежем воздухе, что в значительной мере будет способствовать закаливанию и оздоровлению учащихся [3].

Разработанная система будет направлена на реализацию следующих задач:

1. Укрепление и оздоровление организма занимающихся, которые будут способствовать формированию всесторонней и гармонично развитой личности;

2. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

3. Формирование внутренней и внешней мотивации к урокам физической культуры, а также к различным спортивным секциям;
4. Создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
5. Отбор и выявление одаренных учащихся, и передача их в специализированные секции, кружки по видам спорта;
6. Формирование и реализация здорового образа жизни, понимание значения гигиенических навыков в обычной жизни;
7. Формирование основ двигательного мышления у учащихся средствами физического воспитания [1, 4].

Таким образом, урок физической культуры и здоровья решает множество задач в комплексе [2]. Для того, чтобы их реализация была более эффективной необходимо всегда учитывать условия в которых проводится урок, деятельность учащихся и степень их включенности в образовательный процесс, мотивацию и состояние здоровья в данный период времени. Не стоит забывать про важность деятельности педагога на уроке и степень его образованности, вариативности, творчества [6]. Следуя современным тенденциям направленность деятельности школы не только в обучении, но и в подготовке учащегося к обычной жизни и умении применить полученные знания и умения на следующей ступени образования, а потом и в повседневной жизни.

Актуальным стоит вопрос о формировании основ двигательного мышления, который еще предстоит детальному изучению и выявлению двигательных действий, которые будут решать эту задачу [1, 4].

В статье были рассмотрены вопросы особенности проведения урока физической культуры, а также приведена система, отражающая особенности организации урока физической культуры, в рамках которой происходит реализация всех задач физического воспитания.

Список использованной литературы

1. Березина, Т. Н. О взаимодействии физических и интеллектуальных способностей / Т. Н. Березина // *ВВ: Психология и психотехника*. – 2012. – №1. – С. 1–24.
2. Бисерова, Т. О. Формирование культуры здоровья у младших школьников на уроках физической культуры / Т. О. Бисерова, З. М. Кузнецова // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. - 2025. – Т. 20, № 2. – С. 228–232.
3. Куртева, О. В. Особенности организации уроков физкультуры с оздоровительной направленностью в практике будущих учителей начальной школы / О. В. Куртева // *Физическое воспитание и спорт - взгляд в будущее: интеграция науки и цифровых технологий в образование и практику: сб. ст. / Московский городской пед. ун-т; сост. С. Ю. Козлова, Е. В. Агамирова*. – Москва, 2022. – С. 148–156.
4. Молчанова, П. В. Использование на уроке физической культуры и здоровья интеллектуально-двигательных заданий для учащихся I ступени общего среднего образования / П. В. Молчанова // *Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Омск, 11 апреля 2025 г. / Омский гос. техн. ун-т*. – Омск, 2025. – С. 58–63.
5. Молчанова, П. В. Особенности применения кругового метода тренировки у младших школьников на уроке физической культуры и здоровья / П. В. Молчанова, В. С. Молчанов // *Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сб. V-ой Междунар. российско-белорусской науч.-практ. конф. для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Москва, 28 - 29 февраля 2024 г. / ФГБОУ ВО «ВГАС»*. – Москва, 2024. – С. 173–175.

6. Молчанова, П. В. Пути и средства повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроке физической культуры / П. В. Молчанова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIV междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 14 ноября 2024 г. / Чуваш. гос. пед. ун-т.; под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары, 2024. – С. 594–596.

7. Петригина, Ю. В. Особенности урока физкультуры в начальных классах / Ю. В. Петригина, Г. А. Литвина, В. Е. Кульчицкий // Ростовский научный вестник. – 2021. – № 3. – С. 44–46.

Г. И. Нарскин¹, В. Н. Ворено², А. Н. Коваленко²

¹г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

²г. Гомель, Белорусский государственный университет транспорта

ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сложившаяся военно-политическая обстановка, заключающаяся в откровенно враждебном отношении к нашей стране со стороны большинства западных стран, не оставляет иного выбора, кроме готовности к ответу на любые угрозы и вызовы [1]. Военная доктрина Республики Беларусь, как система официально принятых взглядов на обеспечение военной безопасности страны, носит исключительно оборонительный характер, однако в случае агрессии со стороны недружественных стран оставляет за собой право применять все средства поражения для нанесения критического ущерба агрессору [2]. Исходя из реалий, ожидать понижения градуса военного накала у наших границ в обозримом будущем бессмысленно.

Несмотря на техническое и технологическое развитие Вооруженных сил, требования к уровню физической подготовленности каждого военнослужащего только возросли. Современные военные конфликты отличаются высочайшей динамикой на поле боя, и выживаемость каждого бойца значительно зависит от уровня его физической подготовленности [3].

В связи с этим, система военно-прикладной подготовки подрастающего поколения становится все более актуальной. Сочетание средств и методов физической культуры с элементами военно-прикладной подготовки позволяет целенаправленно формировать необходимые навыки, качества и умения на различных уровнях образования.

Цель исследования. Изучение результатов внедрения в занятия по физической культуре элементов военно-прикладной подготовки.

В исследовании использовался анализ научной литературы по проблеме. Изучение опыта преподавателей физической культуры, ориентированных на военно-прикладную подготовку профильных специалистов и представителей различных специальных силовых подразделений, отвечающих за боевую подготовку.

Военно-прикладная подготовка представляет собой вид физического воспитания, который предусматривает использование средств и методов физической культуры и спорта с военно-прикладной направленностью [4]. Анализ показал, что внедрение военно-прикладной подготовки в структуру учебного процесса и досуговых мероприятий по физической культуре различных категорий обучаемых развивается по следующим направлениям:

1. Развитие и совершенствование военно-прикладных навыков.
2. Развитие и совершенствование навыков оказания первой помощи при получении травм, характерных для боевых действий.
3. Изучение исторических событий, касающихся военных конфликтов.
4. Развитие физических, психических, моральных, деловых и др. качеств, характерных для военнослужащего, выполняющего боевую задачу по предназначению.