

Однако при общении с представителями силовых подразделений Республики Беларусь и участниками СВО был выявлен проблемный вопрос, заключающийся в эффективности и актуальности закреплённых военно-прикладных навыков. Учитывая высокую динамику развития средств поражения (дроны), корректировки подходов к эффективной стрельбе из стрелкового оружия, интенсивности современных боевых действий и уровня технического обеспечения современного конфликта, боевая единица (военнослужащий) должна обладать значительным уровнем физического развития, позволяющим выполнять боевую задачу по предназначению. А именно: совершать в средствах индивидуальной бронезащиты с оружием и увеличенным боекомплектом активные действия – бег, длительный марш, преодоление препятствий, переноску различных предметов (боеприпасы, раненый и т.д.). Именно этому направлению было предложено уделить особое внимание.

Спецификой подготовки к выполнению боевой задачи по предназначению обладает инструктор (кадровый офицер и (или) участник боевых действий (инструктор), отвечающий за подготовку), владеющий передовым опытом. Именно он призван передать этот опыт и знания обучаемым. При этом, если уровень физической подготовленности не позволяет последним в средствах индивидуальной бронезащиты выполнять различные задания, то процесс обучения теряет всякий смысл и откладывается до того момента, пока обучаемый будет в состоянии выполнять задания в полной экипировке.

Различные специальные силовые подразделения аккумулировали передовой опыт и разработали максимально эффективную для их специфики систему подготовки. Передать этот опыт преподавателям по физической культуре, с целью использования в учебном процессе, по ряду причин невозможно. Одной из главных задач от школьного до высшего образования, по мнению представителей специальных силовых структур, стал тезис о базовом уровне физической подготовленности, позволяющем обучаемым переносить физические нагрузки на этапе подготовки подразделения для участия в боевых действиях.

На наш взгляд, проблема остается актуальной и, несмотря на значительные успехи в ее решении, требуется взаимодействие между ведомствами (Министерства образования Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь) с привлечением профильных специалистов для выработки общих направлений, алгоритмов и программ для решения проблемных вопросов.

Список использованной литературы

1. Документы с грифом «Для служебного пользования».
2. Военная доктрина Республики Беларусь : принята решен. Всебелорус. народ. собрания 25 апр. 2024 г. – № 6.
3. Зверев, Ю. А. «Полонезы», беспилотники и роботы: секрет успеха белорусского ВПК // Евразия. Эксперт: Журнал. – 2017.
4. Михайлова Т. А. Военно-прикладная подготовка обучающихся в условиях урока физической культуры / Т. А. Михайлова, Е. В. Черная, Л. М. Кравцова, Е. С. Гладкая // Современные проблемы науки и образования. 2024. – № 6.

А. Г. Нарскин, С. В. Мельников, Ли Чун

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ

Развитие науки и технологий, наряду с повышением уровня жизни современных молодых людей, обуславливают значительное снижение двигательной активности, что негативно сказывается не только на их физическом и функциональном состоянии, но и здоровье в целом. Как отмечают многие исследователи, гиподинамия приводит к системным изменениям функций различных систем организма: ухудшению деятельности кардиореспираторной системы, снижению мышечного тонуса и общей выносливости организма, нарушению психо-эмоционального состояния [1, 2, 3].

Решение этой проблемы требует поиска инновационных подходов к улучшению физического состояния студенческой молодежи. Традиционные средства и методы улучшения физической подготовки студентов, такие, как бег и общеразвивающие упражнения, имеют определённые ограничения в плане задействования различных групп мышц и развития кардиореспираторной системы. Вместе с тем, использование элементов гребного спорта в системе физического воспитания, благодаря уникальному механизму движения и воздействию на организм, представляет собой перспективное направление для интеграции в учебный процесс, способное обеспечить всестороннее развитие физических качеств студентов.

В этом контексте гребной спорт как комплексный и системный вид физической активности постепенно привлекает внимание специалистов в области физической культуры, так как он может являться уникальным средством физического воспитания, сочетающим аэробные и силовые нагрузки с выраженным командным компонентом. Во время занятий греблей задействуются все основные мышечные группы, развивается кардиореспираторная система и улучшаются координационные способности. Несмотря на свою эффективность, данный вид спорта остается недостаточно изученным в контексте его применения в системе физического воспитания студенческой молодежи. Особую ценность представляет исследование возможностей академической гребли как средства комплексного развития физических качеств в условиях высшего учебного заведения.

Цель исследования заключалась в выявлении влияния занятий академической греблей на показатели физической подготовленности студентов.

Реализация поставленной цели предполагала проведение педагогического эксперимента, организованного на базе Шэньчжэньского университета (Китайская Народная Республика) в период с сентября 2024 по декабрь 2024 года с участием 30 студентов, не занимающихся профессионально спортом и имеющих схожий уровень физической и функциональной подготовленности. Все студенты были разделены на экспериментальную (ЭГ, $n = 15$) и контрольную (КГ, $n = 15$) группы. Участники группы ЭГ в течение 3 месяцев посещали занятия по академической гребле. Специально разработанная программа, имеющая комплексный характер и включающая аэробную нагрузку на гребных тренажерах, силовые упражнения и элементы технической подготовки, включала 3 занятия в неделю длительностью 60 минут. Студенты группы КГ продолжали занятия по стандартной университетской программе физического воспитания.

Перед проведением эксперимента и по его окончании у всех испытуемых оценивались показатели, отражающие деятельность кардиореспираторной системы ($VO_2 \max$), мышечной силы (кистевая динамометрия, подтягивания на высокой перекладине) и общей выносливости (тест PWC 170). Полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Проведенное исследование продемонстрировало высокую эффективность занятий академической греблей в сравнении со стандартной университетской программой физического воспитания. Анализ полученных данных выявил статистически значимые улучшения по всем тестируемым показателям в экспериментальной группе (таблица 1).

Проведенный анализ динамики исследуемых показателей, позволяет констатировать достоверное улучшение функционирования кардио-респираторной системы, что отразилось в выраженном приросте параметра $VO_2 \max$, который в группе ЭГ повысился на 13,5 % ($p < 0,01$), в то время как в КГ изменения были статистически незначимыми (прирост на 0,5 %, $p > 0,05$). Столь существенное улучшение аэробной производительности согласуется с данными других авторов, которые также отмечали выраженное повышение потребления кислорода под влиянием циклических нагрузок аналогичной направленности и интенсивности [4].

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности студентов в ходе проведенного эксперимента, $M \pm \sigma$

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	p
VO ₂ max, (мл/кг/мин)	ЭГ	47,07±3,21	52,49±2,87	+13,5 %	< 0,01
	КГ	44,83±3,45	45,47±3,12	+0,5 %	> 0,05
Кистевая динамометрия, (усл. ед.)	ЭГ	79,91±5,32	86,36±4,95	+7,8 %	< 0,05
	КГ	75,18±5,67	76,00±5,23	+1,5 %	> 0,05
Подтягивания, (кол-во раз)	ЭГ	16,55±2,14	18,82±1,87	+13,7 %	< 0,01
	КГ	14,63±2,35	15,36±2,11	+5,0 %	> 0,05
PWC170 (кгм/мин)	ЭГ	682,4±45,3	784,8±42,6	+15,0 %	< 0,01
	КГ	695,1±48,7	729,9±45,2	+5,0 %	> 0,05

Показатели, отражающие силовые способности, также продемонстрировали более выраженный прирост у студентов из ЭГ. Так, результат кистевой динамометрии в пересчете на индекс массы тела вырос у студентов, занимающихся в ЭГ на 7,8 % ($p < 0,05$), а количество подтягиваний – на 13,7 % ($p < 0,01$). В КГ аналогичные показатели улучшились лишь на 1,5 % и 5,0 % соответственно ($p > 0,05$). Подобный прирост силовых способностей является закономерным и подтверждается исследованиями мышечной активности в гребле, где именно эти мышечные группы несут основную нагрузку [5]. Показатели общей выносливости, которые оценивались по тесту PWC170, в ЭГ улучшились на 15 % ($p < 0,01$), а в КГ – лишь на 5 % ($p > 0,05$).

Помимо планомерного улучшения физической подготовленности, занятия греблей привели также к ряду положительных изменений на психологическом и социальном уровнях: повысилась самооценка и уверенность в себе, студенты стали лучше проявлять себя в учёбе и жизни, была осознана важность командной работы и коммуникации. Занятия греблей для участников эксперимента также стали важным способом снятия стресса и улучшения настроения, что помогало снизить учебную нагрузку.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что занятия академической греблей являются высокоэффективным средством повышения уровня физической подготовленности студентов. Выявлено достоверное улучшение показателей кардиореспираторной системы, мышечной силы и выносливости у молодых людей, регулярно занимающихся греблей, в сравнении со студентами контрольной группой. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности внедрения занятий академической греблей в учебный процесс по физическому воспитанию в вузах, что потребует дальнейшего и глубокого исследования, а также разработки соответствующих методических программ, подготовки материально-технической базы и инструкторских кадров.

Список использованной литературы

1. Осипенко, Е. В. Кардиореспираторная система: адаптация, мониторинг, коррекция / Е. В. Осипенко. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2018. – 323 с.
2. Нарский, Г. И. Физические упражнения как средство повышения адаптационных возможностей учащихся старших классов, проживающих в неблагоприятных экорадиационных условиях / Г. И. Нарский, О. В. Тозик, А. Г. Нарский // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. – 2018. – Т. 8, № 3. – С. 86–95.

3. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 12. – С. 27.
4. Cao, Jingwei. Effective indicators and evaluation model for the physical fitness level of outstanding female rowers in China / Jingwei Cao // J. Sports Science. – 1999. – №. 1. – P. 40–44.
5. Коняшкин, А. В. Основные энергOMETрические параметры формирования техники тяги в академической гребле-индор / А. В. Коняшкин, И. Н. Маслова, Е. А. Стеблецов // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 1(93). – С. 306–311.

Н. Н. Ничипорко¹, С. Ф. Ничипорко²

¹г. Мозырь, Средняя школа № 16 г. Мозыря,

²г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД

На сегодняшний день актуальной задачей деятельности учреждений общего среднего образования является гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения, основанное на аккумуляции олимпийских ценностей.

Согласно положениям Кодекса Республики Беларусь об образовании одним из направлений государственной политики в сфере образования является обеспечение деятельности учреждений образования по осуществлению воспитания, в том числе по формированию у обучающихся гражданственности, патриотизма, духовно-нравственных ценностей, здорового образа жизни [1].

В соответствии с Программой патриотического воспитания населения Республики Беларусь на 2022–2025 годы [4] одним из путей формирования гордости за собственную страну, ее историю и культуру, достижения в науке и спорте является гражданско-патриотическое воспитание, подкрепленное конкретными мероприятиями.

Согласно Инструктивно-методическому письму министерства образования Республики Беларусь «Об организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования в 2024/2025 учебном году» [2, 3] необходимо максимально использовать воспитательный потенциал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися путем приглашения выдающихся белорусских спортсменов, тренеров, а также использования государственной символики с целью формирования чувства любви и уважения к Родине, гордости и ответственности за ее достижения. Приглашение спортсменов, тренеров для участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в каникулярный период направлено на сохранение преемственности традиционных ценностей, любви к своей стране. «Воспитать патриота может только патриот», – такое мнение высказал Президент Республики Беларусь Александр Григорьевич Лукашенко в Послании белорусскому народу и Национальному собранию. Президент обратил внимание на то, что: «Жизненный успех и опыт бессмысленны, когда их некому передать». Все это еще раз подчеркивает значимость спортивно-патриотического воспитания подрастающего поколения.

В этих целях в учреждениях общего среднего образования не только в течение года, а также и в летний период во время каникул организуются и проводятся спортивные физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на формирование у обучающихся гражданственности, патриотизма, а также навыков здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом способствуют не только физическому развитию, содействуют интеллектуальному совершенствованию, формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, а также способствуют морально-волевому и гражданско-патриотическому воспитанию личности занимающихся, что приобретает особую значимость в настоящее время.

Летом в свободное время дети имеют возможности для участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, мастер-классах, интерактивных площадках.