

ног.

3. Позитивному изменению ситуации с коррекцией отстающих физических качеств и усилению педагогического фактора может способствовать расширение форм самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями в свободное время и усиление контроля за данной работой со стороны кафедры ФКиС.

4. Внедрили дневник самоконтроля в процессе физической подготовки учащихся с 2016 года по занятиям физической культуры, где учащиеся, использующие в данном случае дневник самоконтроля в течении 3 лет, улучшили свои морфофункциональные данные, что подтверждается результатами тестов.

5. Благодаря систематическим, самостоятельным занятиям и результатам самоконтроля формируется ценностно-мотивационная сфера, воспитывается потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

6. Использование приемов самоконтроля как на парах физической культуры, так и дома дает большой положительный эффект. Учащиеся могут глубже понять серьезность того или иного упражнения, анализируют действие упражнения на организм.

7. Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перенапряжения. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.

Эти выводы подтверждаются данными, полученными в результате эксперимента, и доказывают эффективность использования дневника самоконтроля как средства контроля над состоянием учащихся.

В связи с этим систематический контроль в дневниках самоконтроля и анализ показателей физической подготовленности студентов является важнейшей функцией рационального управления педагогическим процессом направленного развития конкретных (отстающих) физических качеств.

Данная работа будет продолжена в течении всего учебного года на 1–3 курсах. УО «ВГТУ».

Список использованных источников

1. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / А. Г. Мусатов, Т.В. Литунская, П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.

УДК 378.1:796

ИССЛЕДОВАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пилатова Д. В., студ., Машков А. Ю., преп., Ребизова Е. А., ст.преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрено исследование дневника самоконтроля для эффективности занятий по физической культуре и повышение мотивации у студентов.

Ключевые слова: физическая культура, обучение, спорт, эффективность, студент.

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего самочувствия, здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием физических, умственных и любых других нагрузок, предъявляемых организму факторами окружающей среды, и корректировка их в оптимальных условиях для своих пределов. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта [2].

К методам самоконтроля относят метод самонаблюдения за состоянием собственного организма. Самоконтроль может помочь человеку, самостоятельно занимающемуся физическими упражнениями, уберечься от нежелательных отклонений в состоянии здоровья и, в случае наблюдения первых отрицательных симптомов, обратиться к специалистам за консультацией и помощью. Поэтому зачастую для самостоятельно занимающихся физическими упражнениями такая форма контроля физического состояния становится основной [3].

Роль самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом: самоконтроль позволяет спортсмену (студенту) оценивать эффективность физических тренировок, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режим учебы, труда и отдыха. Помогает тренеру (преподавателю) своевременно получить необходимую информацию, обнаружить ранние признаки перегрузок и соответственно координировать тренировочный процесс [1].

Значение самоконтроля: занятия физическими упражнениями являются сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок», высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [3].

Физическая подготовленность, выполнения тестовых и контрольных упражнений за период сентябрь 2021 – май 2024, средние арифметические показатели отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Физическая подготовленность (1–3 курс)

Тесты	1 курс	2 курс	%	3 курс
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	17	19±6	11	24±P<0,05
Лежа на спине, удержание ног над полом, с	24	26±4	8,3	31±P<0,05
Теппинг-тест, точек	27	28±7	3,7	29±P<0,05
Бег на месте в течение 10 с, шагов	40	46±9	15	50±P<0,05
Полуприсед в статике, с	1,10	1,16±18	8,5	1,19±P<0,05
Подтягивание на перекладине, раз	7	8±3	14	9±P<0,05
«Планка», с	1,01	1,07±14	9,8	1,11±P<0,05
Наклон вперед из исходного положения сидя, см	11	13±3	11,8	14±P<0,05
Прыжок в длину с места, см	220	225±29	2,2	226

Исходя из данных 1 курса, результаты прогрессировали.

Можем обратить внимание, показатели студентов значительно выросли, и самостоятельно отслеживая свою физическую подготовленность в дневнике самоконтроля, тем самым появляется стимул и мотивацией в дальнейшем.

Использование данной формы систематического самоконтроля состояния здоровья и морфофункциональных показателей организма связывается с постоянным вниманием студента к содержанию физически активного компонента в режиме дня его повседневной жизни, самостоятельным включением в свободное время средств ФКиС, обуславливающих состояние и динамику регистрируемых (контролируемых) в дневнике показателей физического развития.

В связи с этим, систематический контроль и анализ показателей физической подготовленности студентов является важнейшей функцией рационального управления педагогическим процессом направленного развития конкретных (отстающих) физических качеств.

Обратим внимание на существенное улучшение от курса к курсу обучения, значительно был замечен прирост в тестах «Удержание ног в положении лежа». Наряду с влиянием на результаты тестов морфофункциональных возможностей организма, определенную роль сыграли волевые качества тестируемых, способность терпеть и настойчивость в продолжении упражнения.

Дневник самонаблюдения позволяет более эффективно контролировать динамику развития физической подготовленности, состояние здоровья и уровень функциональных систем организма.

Список использованных источников

1. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.
2. Науменко, Ю. В. Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. / Ю. В. Науменко., М.: Глобус, 2009. – 70 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.

УДК 796.012.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Кудряшов Е. А., студ., Гусаков И. Г., ст. преп.,
Бандаревич Е. В., ст. преп., Машков А. Ю., преп.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В работе представлена важность занятий физической подготовкой для развития двигательных способностей и общего здоровья.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая активность, активный образ жизни.

Физическая подготовка играет ключевую роль в развитии двигательных способностей, укреплении здоровья и повышении общей работоспособности человека. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию силы, выносливости, быстроты, гибкости, и координации, что позволяет не только улучшить физическую форму, но и значительно повысить качество жизни. В ходе анализа различных аспектов физической подготовки мы рассмотрели её влияние на организм, методы физической подготовки и пользу для психоэмоционального состояния человека [1].

Влияние занятий физической подготовкой на двигательную активность нельзя недооценивать. Комплексный подход к регулярным занятиям физическими упражнениями включающие силовые, аэробные, скоростные и координационные упражнения, позволяет развить основные физические качества, повысить выносливость и адаптационные возможности организма. Силовые занятия физическими упражнениями способствуют увеличению мышечной массы и прочности костей, аэробные упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения на гибкость снижает риск травм, а развитие координации помогает улучшить точность и согласованность движений [2].

Кроме того, физическая активность оказывает значительное влияние на физиологические системы организма. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ и повышают устойчивость к заболеваниям. Активный образ жизни помогает поддерживать здоровый вес, регулирует уровень сахара в крови и снижает риск развития таких заболеваний, как атеросклероз, сахарный диабет и остеопороз. Важную роль играет и влияние регулярных занятий физическими упражнениями на иммунную систему: умеренные физические нагрузки укрепляют защитные функции организма, снижая вероятность