

рые помогут улучшить здоровье до зачатия, в период беременности, во время родов и в послеродовом периоде. Практическая часть подготовки направлена на укрепление организма студенток за счет увеличения арсенала двигательной культуры, а также получение практического опыта в выполнении физических упражнений в зависимости от сопутствующих хронических заболеваний, будущей профессиональной деятельности и триместра беременности.

Шестой блок – результирующий отражает:

– *оценку овладения практическим модулем:* по динамике уровня физической подготовленности, уровня физического развития, состоянию антропометрических и физиометрических показателей, оценке здоровья позвоночника и индексу здоровья [5];

– *оценку овладения теоретическим модулем* студенток по выполнению критериально-ориентированных тестов в модульно-рейтинговой системе тестовых заданий [5];

– *оценку уровня психофизического состояния* студенток по объему механической, смысловой и образной памяти и скорости переключения внимания (по таблицам Шульте), состоянию стрессоустойчивости (по С. Коухену и Г. Виллиансону) и социально-психологической адаптации (по А.К. Осницкому) [5].

Заключение. Выше представленный материал позволяет теоретически обосновать необходимость совершенствования образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура», таким образом, сформировав у студенток потребность в увеличении арсенала двигательной культуры направленные на заботу о собственном здоровье не только в период беременности, но и в настоящее время.

1. Венскович, Д. А. Актуальные вопросы состояния репродуктивного здоровья студенческой молодежи / Д. А. Венскович // Вестник Белгородского института развития образования – 2021. – Т.8. №1 (19). – С. 134–141.

2. Венскович, Д. А. Репродуктивное здоровье студентов, обучающихся в высшей школе / Д. А. Венскович // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья – 2021. – №83 (I квартал). – С. 18–21.

3. Венскович, Д. А. Особенности формирования самоопределения студентов в период обучения в высшей школе / Д. А. Венскович // Веснік Полацкага дзярж. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2021. – № 7. – С. 69–73.

4. Венскович, Д. А. Предпосылки для разработки учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» / Д. А. Венскович, Н.Т. Станский // Веснік Полацкага дзярж. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2020. – № 15. – С. 56–60.

5. Венскович, Д. А. Педагогическая модель формирования здоровьесбережения студенток для подготовки их к деторождению / Д.А. Венскович // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18-19 нояб. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т.А. Морозевич-Шиллюк (гл. ред.), К.Э. Зборовский (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 74–77.

6. Сироткина, И.Е. Двигательная культура, как объект науки / И.Е. Сироткина // Этнографическое обозрение, 2018. – С. 23–27.

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ

Воробей К.С.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

Восточные единоборства на современном этапе являются одним из физкультурно-спортивных направлений позволяющих значительно повысить роль воспитательных возможностей занятий физическими упражнениями. Основной педагогической целью восточных единоборств выступает воспитание физической и духовной культуры личности [1].

В настоящее время доступно множество оздоровительных систем, направленных на поддержание здорового образа жизни. Однако среди всех систем особое внимание уделяется восточным системам оздоровления.

Цель исследования – изучить физические упражнения с элементами восточных единоборств для использования в учебном процессе на уроке «Физическая культура и здоровье».

Материал и методы. В исследование использовались материалы научные публикации, статьи посвященные восточным единоборствам. В работе применялись общенаучные методы: теоретический анализ литературных источников, анализ и синтез.

Результаты и их обсуждение. Отличие восточных единоборств в том, что кроме физического воспитания, уделяется большое внимание духовной сфере. В восточных единоборствах тренера называют «учителем». Различают несколько видов единоборств: айкидо, тхэквондо, ушу, каратэ, дзюдо, джиу-джитсу, самбо.

Использование на уроках физической культуры элементов данных видов позволит разнообразить уроки, заинтересовать учащихся на занятиях. Опрос учащихся показал, что 73% с большим интересом готовы заниматься восточными единоборствами и проявляют к ним интерес, а 8% из занимающихся в спортивных секциях осваивают восточные виды. Это характерно как для мальчиков, так и для девочек

Важным элементом здорового образа жизни, воспитываемого средствами восточных единоборств, является психофизическая саморегуляция человека. Ее основой являются дыхательные упражнения. Важная роль в этом принадлежит гимнастике цигун, которую можно использовать на занятиях с учащимися специальной медицинской группы, а также в основной группе для восстановления дыхания в конце урока.

Заключение. Использование элементов восточных единоборств на уроках физической культуры в учреждениях общего среднего образования значительно позволит повысить интерес занятий физическими упражнениями, а также способствовать оздоровлению организма учащихся.

1. Максимов, Д.В. Влияния занятий восточными единоборствами на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста / Д.В. Максимов // Мир спорта. – №3. – 2019. – С.23-25.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10–12 ЛЕТ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Голосова И.Ю.,

студентка 5 курса ФГБОУ ВО «ТГПУ имени Л.Н. Толстого»,

г. Тула, Российская Федерация

Научный руководитель – Серёгина О.Б., канд. пед. наук, доцент

Заметное место среди популярных видов спорта занимает волейбол. Его распространенность подчеркивается включением в программу Олимпийских игр двух видов этой игры: классического и пляжного. Поскольку правила игры заметно изменяются в каждом олимпийском цикле, требуется постоянная работа над совершенствованием организации учебно-тренировочного процесса, методик обучения приемам игры и развития соответствующих качеств [2].

За последние десятилетия в игре наблюдаются следующие тенденции:

- введение игрового амплуа «либеро» (отдельный игрок в команде, отвечающий за прием атаки со стороны противника),
- усиление подачи (широкое применение силовой подачи в прыжке как в мужском, так и в женском волейболе),
- активное использование возможности игры ногами в защите,
- применение различных тактических комбинаций, позволяющих значительно увеличивать или замедлять темп игры при усилении действий в атаке [1].

В современной учебно-методической и научно-методической литературе наблюдается недостаточность информации об особенностях обучения технико-тактическим приемам и действиям юных волейболисток в соответствии с современными тенденция-