

Олимпийских играх. Так же был собран материал о победителях и призерах Олимпийских игр выпускниках ФФКиС, который лег в основу виртуального музея.

Результаты исследования показали, что после включения в учебный процесс наглядных материалов 69% студентов показали хорошие знания.

Заключение. Наглядные средства и музей спортивной славы могут быть использованы для патриотического воспитания молодежи и пропаганды занятий спортом, подготовки широкообразованных специалистов.

1. Минина, Н.В. Цивилизация и Олимпизм: курс лекций / Н.В. Минина, Е.М. Нахаева. – 2-е изд., доп. и перераб. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – С. 32–33. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/33533>. – Дата доступа: 07.09.2022.

2. Минина, Н.В. История физической культуры и спорта: Отечественная история физической культуры и спорта: исторические факты, события, личности: курс лекций / Н.В. Минина, Е.М. Нахаева. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – С. 58–61. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/32283>. – Дата доступа: 08.09.2022.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Подлужный Н.С., Максимов Н.В.,

студенты 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

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

Ключевые слова. Подростки, молодежь, экстремальный спорт.

Keywords. Teenagers, youth, extreme sports.

Экстремальный спорт – спорт, как правило, связанный с опасностью для жизни. Направлений экстремального спорта с каждым годом становится всё больше, так как быстро растёт количество его поклонников. Существующие экстремальные виды спорта также не стоят на месте и постоянно совершенствуются.

Как отмечают специалисты желание заняться экстремальным спортом, как правило, возникает по причине недостатка адреналина в повседневной жизни. Однако для того, чтобы получить желаемую дозу адреналина, не слишком сильно рискуя здоровьем, необходимо соблюдать определенные правила техники безопасности, вне зависимости от того, какой из видов экстремального спорта выбран. Необходимо: использовать полный комплект снаряжения, необходимый для выбранного вида экстремального спорта; спортсмен должен быть в хорошей спортивной форме [1].

Цель исследования – выявить популярные среди молодежи экстремальные виды спорта.

Материал и методы. Изучались литературные источники, раскрывающие причины занятий экстремальным спортом и сами виды спорта. Среди студентов 1–3 курсов ФФКиС был проведен опрос, полученные результаты обработаны методами математической статистики. В опросе приняло участие 76 человек.

Результаты и их обсуждение. В современном мире существует несколько групп экстремальных виды спорта: водные, воздушные, особо опасные и др. [2].

Кайтинг – вид спорта, основой которого является движение под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем (кайтом). Вейкбординг сочетает в себе элементы воднолыжного слалома, акробатику и прыжки. Виндсёрфинг – вид парусного спорта и водного развлечения, в основе которого лежит мастерство управления на водной поверхности лёгкой доской небольшого размера с установленным на ней парусом.

Скайдайвинг объединил парашютистов, которые не находят достаточно экстрима в обычных прыжках. Скайдайверы не только после прыжка из самолёта надолго остаются в свободном полёте, но и выполняют в этот промежуток времени разнообразные акробатические упражнения. Одним из главных показателей мастерства спортсмена является его умение раскрыть купол на минимальном расстоянии от земли.

Одним из самых опасных является бейсджампинг – бейс-прыжки совершаются с низких высот в непосредственной близости от объекта, с которого прыгает джампер (прыгун), будь то скала, здание, заводская труба и т.п.

Роупджампинг – прыжки с верёвкой с высокого объекта при помощи сложной системы амортизации из альпинистских веревок и снаряжения.

Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции.

Хелискиинг – разновидность горнолыжного спорта сущность которого состоит в спуске по нетронутым снежным склонам, вдалеке от подготовленных трасс с подъёмом к началу спуска на вертолёт.

Дайвинг – подводное плавание со специальным снаряжением.

Скайсёрфинг – прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении – относительно молодой вид парашютного спорта.

Мы провели опрос студентов на знание понятий различных экстремальных видов спорта. Лишь 12% правильно дали большинство определений. Большая часть опрошенных затруднилась в ответах.

На вопрос «Занимаетесь(-лись) ли вы каким-либо экстремальным видом спорта?» были получены следующие ответы. На первом месте набрав 35% голосов, расположился скейтбординг, на втором месте 17% – паркур, на третьем – скалолазание 8%, далее идут горные лыжи, сноуборд и последнем прыжки с парашютом 2%.

Заключение. Результаты проведенного исследования показали, что среди студентов ФФКиС наибольшую популярность имеют более доступные экстремальные виды спорта. Водные же виды требуют специального снаряжения и большой площади воды. В отличие от зарубежных стран ряд видов спорта у нас в стране не практикуется в связи с отсутствием природных условий.

1. Физическая культура и здоровье: циклические и сложно координационные виды спорта: пособие/ Г.П. Косяченко и др.; под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: Аверсэв, 2016. – 446 с.

2. Минина, Н.В. Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников: метод. рекомендации/ Н.В. Минина, Н.В. Концова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – С. 5. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/11008>. – Дата доступа: 11.09.2022.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТАЭКВОНДО В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Радван А.Ю.,

*магистрант 2 года обучения ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – **Шпак В.Г.**, канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Таэквондо, взрослое население, физические качества, спортивная тренировка, спортивные единоборства.

Keywords. Taekwondo, adult population, physical qualities, sports training, martial arts.

В наши дни, невзирая на большие достижения в науке, угроза многих болезней остается крайне значительной [1, с. 4]. В результате изучений за предыдущие года, наблюдается негативная динамика функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма современного человека, и как итог, ухудшение самочувствия здоровья в целом.

В качестве решения возможно применять оздоровительные занятия аэробной направленности, которые формируют отличные требования с целью увеличения функционального состояния большинства органов и систем организма человека, а кроме того, улучшает физическое состояние вплоть до безопасного состояния и гарантирует крепкое самочувствие. Доказано, что физические упражнения простой и умеренной интенсивно-