

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пчёлкин А.С.,

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

Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент

Республика Беларусь является социальным государством и в этой политической направленности государство ставит перед собой задачу обеспечить всестороннее развитие личности во всех сферах, в том числе эти цели тесно переплетаются с государственной политикой в сфере физической культуры и спорта. Главенствующими направлениями в области физической культуры и спорта выступают физическое развитие и совершенствование граждан, улучшение состояния здоровья, а также пропаганда здорового образа жизни среди населения всех возрастов и социальных групп.

Большого внимания заслуживает то, что данные направления в области физической культуры и спорта, охватывают различные категории граждан, и реализуются на базе разного рода учреждений посредством государственных программ развития, местных инициатив, планов образовательного процесса.

В соответствии с законодательством Республики Беларусь населению предоставляется право заниматься физической культурой по месту работы, по месту жительства, осуществляется физическое воспитание обучающихся, физическая подготовка в военизированных структурах, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с людьми, имеющими инвалидность.

В учреждениях общего среднего образования реализуется заложенная законодательством функция по физическому воспитанию школьников при выполнении образовательных программ [1]. На основании законодательных актов также определены перечни спортивного инвентаря и оборудования, которыми должны быть оснащены учреждения образования.

На сегодняшний день установленные перечни спортивного оснащения позволяют удовлетворить базовые запросы в области физической культуры в учреждениях образования. Вместе с тем, происходит формирование и развитие новых направлений занятий физической культуры, которые еще не нашли отражения в часах школьной программы и соответственно атрибутика, используемая в этих направлениях, не числится в указанных перечнях.

Актуальность выбранной темы обусловлена рядом факторов прямо и косвенно влияющих на положительную динамику в контексте развития физической культуры в учреждениях образования – это общее снижение устойчивости интереса к одному виду спортивной деятельности у обучающихся, а также акцент на устаревшие, требующие модернизации, направления в области физической культуры.

Целью работы является анализ новых альтернативных направлений физической культуры в учреждениях общего среднего образования.

Материал и методы. Материалом для анализа и синтеза послужили учебные программы учреждения общего среднего образования, законодательство в области физической культуры и спорта относительно учреждения образования. В процессе исследования применялись аналитический, описательный, сравнительно-сопоставительный методы исследования.

Результаты и их обсуждения. Устойчивой популярностью среди различных возрастов пользуется вид аэробики – STEP. Разработала его жительница США Джин Миллер. После повреждения в области коленного сустава, она адаптировала под тренировки ступеньки на лестнице. В дальнейшем шаговая аэробика завоевала весь мир и до сих пор

удерживает ведущее положение среди спортивных направлений. Данный вид аэробики ориентирован на работу крупных групп мышц, при этом STEP оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении с музыкой, что также позитивно сказывается на психоэмоциональном состоянии. Данный вид аэробики выделяется тем, что для выполнения комплекса упражнений не требуется приобретать дорогостоящие тренажеры, терпеть финансовые потери, достаточно наличие устойчивой возвышенности, подобно скамейке, или же приобрести степ-платформу.

Вторыми по популярности являются упражнения, в которых применяются надувные мячи диаметром 45-90 см FITTBALL. На данных мячах возможно выполнять гимнастические упражнения на растягивание, а также силовые упражнения. Данный вид аэробики способствует улучшению координации движений, развивает гибкость, укрепляет мышцы, совершенствует осанку.

Интересной системой тренировок выступает калланетика она сочетает в себе элементы балета и йоги. Преимуществом данного направления является то, что отсутствует необходимость приобретать дополнительный спортивный инвентарь и оборудование. Суть рассматриваемой системы заключается в выполнении статичных поз на укрепление и растяжку мышц. Комплекс упражнений состоит из наклонов стоя вперёд и вбок, различные подъёмы ног и таза лёжа, складки на пресс, неглубокие приседания и движения на растяжку мышц ног и бёдер. Данная тренировки отлично укрепляет мышечный каркас без излишней нагрузки на суставы и сухожилия, улучшает осанку, придает движениям плавности и грациозности, нормализует обменные процессы в организме путем стимуляции синтеза белка и мобилизации жировых депо.

Авторская методика бодифлекс, в основе которой лежат дыхательные упражнения, позитивно влияет на сердечно-сосудистую систему, способны снижать уровень стресса и улучшать психоэмоциональное состояние человека. Эффективность бодифлекса зависит, в основном, именно от правильной работы дыхательной системы. Каждое упражнение необходимо выполнять на выдохе, а вдох не делать резко и порывисто, а наоборот – плавно и спокойно. Такая дыхательная стратегия помогает обогатить мышцы кислородом и способствует интенсивному похудению без вреда для здоровья, мало того – особенное дыхание системы бодифлекс также укрепляет легкие и является отличным профилактическим средством для борьбы с возможными бронхолегочными заболеваниями.

Заключение. В результате проведенного анализа, определены новообразованные альтернативные направления развития и поддержания физической формы, которые можно применять на занятиях в учреждениях общего среднего образования. Обозначенные перспективные направления позволяют обеспечить инновационное физическое воспитание, базисом которого выступает личностно-ориентированный принцип.

Альтернативные направления также способствуют всестороннему развитию личности учащихся и улучшению психоэмоционального состояния. Полученные результаты позволяют в дальнейшем разработать программу введения альтернативных направлений на занятиях по физической подготовке учащихся учреждения образования.

1. Сморгун, С. А. Теоретическое ознакомление и анализ литературных источников основных форм оздоровительной физической культуры / С. А. Сморгун, О. Н. Малах // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей [по материалам науч.-практ. конф., Витебск, 27 ноября 2020 г.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 221-227. Сморгун, С. А. Теоретическое ознакомление и анализ литературных источников основных форм оздоровительной физической культуры / С. А. Сморгун, О. Н. Малах // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей [по материалам науч.-практ. конф., Витебск, 27 ноября 2020 г.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 221-227. URL <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26171> (дата обращения 20.03.2023).