

9. Солодилова, Е.С. Актуальные тактики игры в волейбол / Е.С. Солодилова, А.П. Мартынов // Молодой ученый. – 2023. – № 43 (490). – С. 288–290.

10. Ежов, А.Н. Оценка использования периферического зрения при тестировании зрительно-моторной координации хоккеистов / А.Н. Ежов, П.М. Глобина, А.П. Епифанов, А.В. Захарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 192–195.

11. Кирякина, Т.В. Периферическое зрение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов / Т.В. Кирякина // Опыт создания и реализации технологических инноваций в образовании: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 Окт. 2017 г.) / редкол.: Л.А. Абрамова [и др.] – Чебоксары: Ид «Среда», 2017. – С. 118–120.

## СПОСАБЫ РЭАЛІЗАЦЫІ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ НА ЎРОКАХ БЕЛАРУСКАЙ МОВЫ І ЛІТАРАТУРЫ

*В.А. Лосеў, К.Э. Вялічка  
Віцебск, ВДУ імя П.М. Машэрава*

Фізічнае выхаванне гістарычна з’яўляецца адной з самых старажытных форм мэтанакіраванага ўздзеяння на маладое пакаленне. У аснове яго пакладзена выпрацаваная на працягу многіх стагоддзяў ідэя аб адзінстве фізічнага і духоўнага ў чалавеку. Фізічнае выхаванне – гэта адна з вядучых умоў фарміравання ўсебакова і гарманічна развітой асобы, таму яно прама і непасрэдна звязана з іншымі відамі выхавання, што садзейнічае фарміраванню асобы ў цэлым [1]. Перш за ўсё фізічнае выхаванне стварае перадумовы для плённага разумовага выхавання, бо менавіта ад агульнага стану здароўя і фізічных сіл шмат у чым залежаць памяць, увага, уседлівасць, без чаго немагчымыя паспяховыя навучальныя вынікі. Таму не дзіўна, што “фізічнае выхаванне з’яўляецца навукова абгрунтаваным шматгадовым працэсам выкарыстання базавай фізічнай культуры ў адукацыйна-выхаваўчых мэтах.

Фізічнае выхаванне ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі, у першую чаргу, рэалізуецца на ўроках фізічнай культуры і здароўя. Аднак у працэсе выкладання іншых прадметаў, у тым ліку гуманітарных, павінны рэалізоўвацца выхаваўчыя мэты, адной з якіх з’яўляецца фізічнае выхаванне асобы вучня [1; 2].

*Мэта даследавання* – раскрыць спецыфіку рэалізацыі фізічнага выхавання вучняў на ўроках беларускай мовы, распрацаваць сістэму метадычных парад па рэалізацыі фізічнага выхавання вучняў на ўроках па беларускай мове.

**Матэрыял і метады.** Матэрыялам даследавання з’яўляюцца вучэбныя дапаможнікі па прадмеце “Фізічная культура і здароўя”, вучэбныя дапаможнікі і вучэбна-метадычныя комплексы па прадметах “Методыка выкладання беларускай мовы” і “Методыка выкладання беларускай літаратуры”, а таксама падручнікі па беларускай мове і беларускай літаратуры.

Актуальнасць працы – фізічнае выхаванне з’яўляецца адной з выхаваўчых мэт, якія павінны быць рэалізаваныя настаўнікам на ўроках па беларускай мове. Акрамя таго, выкарыстанне фізічных практыкаванняў падчас урокаў спрыяе павышэнню інтэлектуальнай дэцэнсці і зніжэнню стрэсу вучняў. Вынікі даследавання могуць быць выкарыстаныя на ўроках і факультатывных занятках па беларускай мове і літаратуры ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі, а таксама пры выкладанні метадыкі беларускай мовы і метадыкі беларускай літаратуры ў школе.

**Вынікі і іх абмеркаванне:** Фізічнае выхаванне гістарычна з’яўляецца адной з самых старажытных форм мэтанакіраванага ўздзеяння на маладое пакаленне. У аснове яго ляжыць выпрацаваная на працягу многіх стагоддзяў ідэя аб адзінстве фізічнага і духоўнага ў чалавеку. Першым чынам фізічнае выхаванне стварае перадумовы для плённага разумовага выхавання, бо менавіта ад агульнага стану здароўя і фізічных сіл шмат у чым залежаць памяць, увага, уседлівасць, без чаго немагчымыя паспяховыя навучальныя вынікі. Здаровы, фізічна развіты чалавек значна лягчэй пераносіць разумовыя нагрузкі ва ўмовах узростнага аб’ёмаў і інтэнсіўнасці

вучэбна-пазнавальнай дзейнасці, у яго больш перадумоў для задаваленасці працай, фізічнага духоўнага камфорту [1; 2]. Агульна вядома, дзейсней, што калі інтэлектуальная дзейнасць навучэнца будзе суправаджацца заняткамі фізічнымі практыкаваннямі, спортам.

У плане працоўнай падрыхтоўкі фізічнае выхаванне палягчае індывіду выкананне працоўных аперацый і працэсаў, бо прывучае яго да большай дакладнасці і скіраванасці рухаў, суразмернасці сілы з мэтай, дапамагае знаходжанню больш эканомных і рацыянальных прыёмаў [1; 3].

Фізічныя практыкаванні і рухі актыўна садзейнічаюць навучанню школьнікаў працоўным уменням навыкам, удасканаленню іх рухальных магчымасцяў, фарміраванню такіх валявых якасцяў, як вытрымка, настойлівасць, спрыт, уменне даводзіць пачатую справу да канца, забяспечваючы тым самым станаўленне паўнаважнага працаўніка, здольнага ў поўнай абранай прафесіі, дасягнуць максімальна высокіх вынікаў у працы.

Фізічныя практыкаванні, якія выконваюцца ва ўмовах калектыўнага ўзаемадзеяння вучняў, узбройваюць іх вопытам Маральных адносін, якія складаюць аснову фарміравання адпаведных маральна-валявых якасцей: калектывізму, таварыства, сумленнасці, справядлівасці, патрабавальнасці да сябе і іншых, адказнасці, дысцыплінаванасці і інш. [1; 4].

Надзвычай важную ролю фізічнае выхаванне выконвае ў эстэтычным станаўленні школьнікаў. Выкананне фізічных практыкаванняў раскрывае прыгажосць і выразнасць рухаў, надае ім гармонію, выразнасць, строгаць і мэтазгоднасць, фармуе добрую выправу, падцягнутасць, вольнае валоданне целам, знешнюю культуру, спрыт, шпаркасць рухальных рэакцый, а таксама развівае здольнасць да эстэтычных перажыванняў, успрымання прыгажосці гарманічна развітога стройнага чалавечага цела, умелых, спрытных, пластычна выразных рухаў.

Фізічнае выхаванне цесна і непасрэдна звязана таксама з валеалагічным выхаваннем, закліканым садзейнічаць фарміраванню валеалагічнага мыслення навучэнцаў, у аснове якога свядомая патрэбнасць у здароўі і здаровым ладзе жыцця. Грамадская, асобасная значнасць забеспячэння здаровага пакалення абумовілі актыўнае развіццё ў апошнія гады навукі аб здаравенні арганізма чалавека – валеалогіі. «Валеа» (лац.) вітаць, быць здаровым. Фізічнае выхаванне з'яўляецца найважнейшай умовай захавання, умацавання здароўя і забеспячэння здаровага ладу жыцця [5]. Спецыфіка рэалізацыі фізічнага выхавання да цыкла гуманітарных прадметаў у школе адносяцца гісторыя, грамадазнаўства, беларуская мова, беларуская літаратура, руская мова, руская літаратура, замежная мова. Аднак на адным узроўні з адукацыйнымі рэалізуюцца выхаваўчыя мэты, якія спрыяць усебаковаму развіццю асобы вучня. У працэсе рэалізацыі гэтых мэт фарміруецца сістэма маральна-этычных каштоўнасцей вучня, у якой важным кампанентам выступае фізічнае выхаванне. Перад школьнай адукацыяй сёння стаіць задача захавання здароўя навучэнцаў. Яе можна вырашыць аптымізацыяй працэсу навучання на аснове выкарыстання здароўе зберагальных тэхналогій, фарміравання каштоўнасцей здароўя і здаровага ладу жыцця. Міжпрадметныя сувязі – найважнейшыя прынцыпы навучання ў сучаснай школе [6].

Настаўнікі уплываюць на фізічнае выхаванне вучняў, яны могуць уступіць з навучэнцамі у дыскусію, звязаную з неабходнасцю займацца спортам і падтрымліваць лад жыцця. На ўроках грамадазнаўства закранаецца тэма фізічнага выхавання і здаровага склада жыцця. Здароўе падрастаючага пакалення – адна з праблем сучаснага грамадства. Адным з прызначэнняў дзяржаўнага стандарту адукацыі з'яўляецца абарона навучэнцаў ад перагрузак і захаванне іх псіхічнага і фізічнага здароўя.

Ужо ў змесце падручніка мы можам знайсці практыкаванні, скіраваныя на фарміраванне ў навучэнцаў тэарэтычных ведаў пра спорт і яго вартасць. Напрыклад, у падручніку па беларускай мове для шостага класа ва ўмову якога закладзеныя не толькі адукацыйныя мэты, але і выхаваўчыя: “Разгледзьце малюнкi. Якія віды спорту на іх адлюстраваны? Якія беларускія спартсмены вядомыя ва ўсім свеце?”. Настаўнік можа дапоўніць практыкаванне ўласнымі пытаннямі, дапамагаючы раскрыць сутнасць ведаў спорту прадстаўленых на ілюстрацыях, раскажаць звесткі пра дасягненні спартсменаў, тым самым фарміруючы ў вучняў тэарэтычныя веды. На пачатку вывучэння раздзела “Марфалогія” у тым жа шостым класе, калі навучэнцам неабходна засвоіць вялікую колькасць лінгвістычнага матэрыялу, іх канцэнтраваны на моўным матэрыяле зніжаецца, таму неабходна выкарыстаць фізкультхвілінку. Мэтазгодна, каб яна не проста з’яўлялася комплексам фізічных практыкаванняў, але спрыяла засваенню моўнага матэрыялу. Такая фізкультхвілінка задзейнічае рухальную сістэму вучняў, чым дапамагае ім расслабіцца і настроіцца на далейшую разумовую дзейнасць, а таксама сістэматызуе веды пра самастойныя і службовыя часціны мовы, атрыманыя на ўроку. Такім чынам настаўнік рэалізуе і адукацыйную, і выхаваўчую мэты. Яшчэ адным з метадычных прыёмаў, якія могуць быць скарыстаныя на ўроках беларускай мовы для рэалізацыі фізічнага выхавання вучняў, вытлумачвання зместу некаторых парэмій: варушыся больш – пражывеш даўжэй; са спортам не сябруеш – не раз праз тое тужэй, чалавек ленны ад прыроды часцей паддаецца хваробам, мае нізкі ўзровень стрэсаўстойлівасці, што ўскладняе яму жыццё; і кемлівасць патрэбна, і загартушка важная, нават вельмі разумны чалавек стамляецца, калі доўгі прамежак часу займаецца толькі навуковай дзейнасцю, а невялікі комплекс фізічных практыкаванняў дапамагае яму трымаць сябе ў тонусе. Такім чынам, у працэсе навучання беларускай мове настаўніку мэтазгодна выкарыстоўваць элементы фізічнага выхавання. Яны могуць падавацца ў выглядзе тэксту, фарміруючы тым самым маўленчую кампетэнцыю вучняў, альбо ў выглядзе фізічных практыкаванняў, якія не толькі павышаюць стрэсаўстойлівасць і дапамагаюць вучням адпачыць ад напружанай інтэлектуальнай дзейнасці, але і спрыяюць засваенню моўнага матэрыялу.

**Заклучэнне.** Прадметы гуманітарнага цыкла маюць на ўвазе працу з вялікай колькасцю тэкстаў, таму навучэнцы хутка стамляюцца, з-за чаго рэзка зніжаецца іх здольнасць да навуковай дзейнасцю. Каб ліквідаваць такую сітуацыю, настаўнік павінен распрацаваць сістэму фізічных практыкаванняў, якая дапамагае трымаць вучняў у тонусе.

Беларуская мова – гэта прадмет, які рэалізуе выхавання навучэнцаў праз тэкст, таму ўжо ў саміх падручніках змешчаны матэрыял, які садзейнічае выхаванню навучэнцаў, у тым ліку, і фізічнаму. Таму ўрокі беларускай мовы з’яўляюцца крыніцай для атрымання тэарэтычных звестак пра фізічнае выхаванне. Каб адначасова рэалізоўваць маўленчую і выхаваўчую кампетэнцыі, настаўнік можа даваць вучням вусныя ці пісьмовыя паведамленні на тэмы, звязаныя з фізічнай культурай і здаровым ладам жыцця фарміруючы зацікаўленасць навучэнцаў у галіне фізічнага выхавання.

На ўроках беларускай мовы таксама актыўна рэалізуецца пісьмовая дзейнасць. Ёсць доўгая манатонная праца, увага вучняў губляецца, таму настаўнік павінен шукаць фізкульт-хвілінкі ці вынаходзіць свае, каб яны адпавядалі ўзроставым і псіхалагічным асаблівасцям навучэнцаў. На аснове даследавання можна даць настаўнікам беларускай мовы наступныя парады: Удзяляць увагу фізічнаму выхаванню навучэнцаў; Фізічнае выхаванне рэалізаваць праз тэкст, пададзены ў падручніку ці падбраны самім настаўнікам; Сістэму фізічных практыкаванняў трэба распрацаваць так, каб яны служылі не толькі выхаваўчай, але і адукацыйнай мэце.

Такім чином фізичне виховання – гэта адна з неабходных умоў для паспяховай рэалізацыі адукацыйных мэт ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі, зрабіць выснову, што фізичне виховання знаходзіцца ў цесных і заканамерных узаемазв'язках з усімі бакамі виховання навучэнцаў і фарміравання гарманічна развітої асобы.

1. Советская система физического воспитания. Гл. ред. Г.И. Кукушкин. М., Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
2. Лихачев, Б. Т. Педагогика. Курс лекций. Учебное пособие для студентов пед. учебн. заведений и слушателей ИПК и ФПК. – М., 1999. – С. 296–303.
3. Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К.Бабанского. – М., 1983. – С. 468–481.
4. Степаненков, Н. К. Педагогика: Учеб. пособие. – Мн., 1998. – С. 313–330.
5. Каченовский, М. Б. Введение в валеологическую педагогику. Мн. – 1996. – 100 с.
6. Харламов, И. Ф. Педагогика: Учеб. – 6-е изд. – Мн., 2000. – С. 445–454.

## ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

*Н.М. Медвецкая  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В научной литературе представлен большой объем данных об исследованиях функционального состояния человека, и спортсменов, в частности. Значительные знания о функциональном состоянии, которые имеются, постоянное развитие технологий в сфере искусственного интеллекта толкает на поиск новых, более объективных и точных способов оценки функционального состояния. Понятие «функциональное состояние организма» используется в научной литературе довольно часто. В тоже время, определение данной категории не всегда однозначно и является актуальным.

Цель исследования – оценка функционального состояния конкретно сердечно-сосудистой системы у детей и подростков представляет одно из важнейших направлений в медицине, поскольку его критерии являются базовыми в плане определения и прогнозирования соматического здоровья, физического статуса, а также возможных ограничений тех или иных видов двигательной активности. Особенно важным является определение морфо – функционального состояния сердечно-сосудистой системы у детей и подростков, занимающихся спортом. Функциональное состояние организма и его трактовка в современной науке. В этой связи О.Н. Кудря (2014) считает поиск простых и информативных методов контроля за функциональным состоянием одним из важнейших и перспективных направлений научных исследований [1].

Профессор Е.П. Ильин неоднократно указывал на интегрирующую функцию состояний в формировании функциональных систем и характеризовал функциональное состояние как реакцию функциональных систем организма на воздействия внешней и внутренней среды, с целью получения полезного результата. По мнению советского физиолога П.К. Анохина, центральное звено любой системы есть результат ее функционирования – ее системообразующий фактор или, как называет его Е.П. Ильин, – полезный результат. Этим системообразующим фактором у П.К. Анохина выступает адаптация. То есть можно заключить, что ФС организма есть переменная, указывающая на уровень функционирования систем организма в текущий временной интервал, а также характеризующая гомеостатические особенности и процесс его адаптации.

В своем исследовании В.Д. Кряжев и соавт. описывают ФС как каскад физиолого-биохимических процессов, которые протекают в организме и считают, что оно крайне факторозависимое [2]. В интересующем нас контексте оценка уровня функционального состояния имеет крайне важное значение для спорта, так как обуславливает работоспособность спортсмена. Отмечается также, что с ростом спортивного мастерства растет и значение, которое имеет динамический контроль за ФС организма. Следовательно, ведущими