

Некоторые женщины как первого (3,7 %), так и второго (2,1 %) зрелого возраста наряду с прочими мотивами посещают фитнес-центры ради возможности самоутвердиться и поднять собственную самооценку; 2,1 % респондентов из категории 35-45 лет ориентируются на собственное самочувствие, которое, по их словам, заметно улучшается (таблица).

Таблица – Мотивы, побуждающие женщин к занятиям фитнесом

Что является наиболее сильным мотивом, побуждающим вас к занятиям фитнесом?	первый период зрелого возраста	второй период зрелого возраста	
	кол-во ответов женщин 22-34 года, %	кол-во ответов женщин 35-45 лет, %	кол-во ответов женщин 46-58 лет, %
Создание привлекательного образа (обретение красивой фигуры, стройности)	29,6	25,0	-
Поддержание здоровья	29,6	41,7	68,0
Создание привлекательного образа + Поддержание здоровья	22,2	20,8	32,0
Создание привлекательного образа + Поддержание здоровья + Возможность самоутвердиться	11,1	6,3	-
Создание привлекательного образа + Возможность самоутвердиться	-	2,1	-
Возможность самоутвердиться, поднять самооценку	3,7	-	-
Поддержание здоровья + Возможность самоутвердиться	3,7	2,1	-
Другое	-	2,1	-

Заключение. Исследование мотивов, побуждающих женщин зрелого возраста к занятиям фитнесом показывает, что ведущими являются не только обретение внешней привлекательности, но и желание сохранить и укрепить здоровье. При этом с возрастом мотивация «поддерживать здоровье» у женщин существенно возрастает, а значение внешней привлекательности, сохранения фигуры уменьшается.

1. Игебаева, Ф. А. Классификация потребностей А. Маслоу // Ф. А. Игебаева, А. Р. Гайфуллина "Экономика и социум" : жур. – Изд.центр "ИУСЭР", 2015. – № 6 (19).
2. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — 3-е изд. – Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Новикова Т.Ф.,

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

Научный руководитель – Хлопцева М.В., ст. преподаватель

Ключевые слова. Физическое развитие, дети младшего школьного возраста, развитие физических качеств, уроки физической культуры и здоровья, игровой метод, подвижные игры.

Keywords. Physical development, children of primary school age, development of physical qualities, physical education and health lessons, game method, outdoor games.

Становление человека – это процесс физического, психического и социального формирования, охватывающий все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, которые происходят под влиянием окружающей действительности. В возрасте 7–10 лет формируются определенно необходимые черты

личности и закладывается фундамент здоровья. Физическим состоянием младшего школьника во многом определяется результат в любой деятельности. Организм младшего школьника чувствителен на минимальные отклонения от нормы в окружающей среде, которые связаны с формированием и функциональной незрелостью некоторых его органов и систем [1; 2; 8].

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр [3; 5].

Именно поэтому грамотное использование подвижных игр на уроках физической культуры и здоровья не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное «включение» элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся [4; 6; 7].

Цель исследования: изучить влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников.

Материал и методы. Исследование посвящено возможностям применения подвижных игр для развития физических качеств младших школьников и базируется на основе проведенного педагогического эксперимента.

Результаты и обсуждение. Экспериментальная методика разработана с учетом принципа доступности и вариативности. Она представляет собой серию подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста. Целью применения такой модели физического воспитания является увеличение эффективности физической подготовки путем развития основных физических и психических процессов, характерных для данного возраста.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования, результаты констатирующего педагогического эксперимента подтвердили предположения о возможных направлениях в совершенствовании учебного процесса детей младшего школьного возраста в годичном учебном цикле физического воспитания в школе.

Основные виды подготовки в содержании экспериментальной методике:

1. Дифференцированное развитие основных физических способностей.
2. Подвижные игры, направленные на дифференцированное и сопряженное развитие основных психических процессов.

Таблица – Средства развития общих физических качеств экспериментальной группы в содержании игрового разделов (эстафеты)

Общие способности	Средства
1 Способность к быстрой простой двигательной реакции	«Успей поймать мяч», «делай как я»
2 Способность к быстрой сложной двигательной реакции	Быстрее всех, передай следующему
3 Способность к перестроению движений рук	Введение мяча ногой, передачи капитану
4 Способность к перестроению движений рук и ног	Пингвины, самый ловкий

Эффективность методики развития физических качеств младших школьников средствами подвижных игр в исследовании подтверждалась результатами тестирования девочек и мальчиков экспериментальной и контрольной групп. Анализ полученных данных с помощью методов математической статистики до внедрения экспериментальной методики и после показал, что достоверность различий показателей до проведения эксперимента и после в данных тестах.

Таким образом, в тесте «бег 30 м» в контрольной группе средний результат с 6,0 с, улучшился до 5,9 с. У детей младшего школьного возраста экспериментальной группы средний результат с 5,9 с, улучшился до 5,3 с. В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в контрольной группе средний результат с 13 раз улучшился до 14 раз. У детей младшего школьного возраста экспериментальной группы средний результат с 11 раз улучшился до 16 раз. В тесте «Поднимание туловища из положения лежа» в контрольной группе детей средний результат с 34 раз улучшился до 35 раз. У детей младшего школьного возраста экспериментальной группы средний результат с 33 раз улучшился до 43 раз. В тесте «Челночный бег 3х10 м» в контрольной группе средний результат с 8,8 с, улучшился до 8,6 с. В экспериментальной группе средний результат с 8,9 с, улучшился до 8,3 с. В тесте «Прыжок в длину с места» в контрольной группе средний результат с 150 см, улучшился до 155 см. У детей младшего школьного возраста экспериментальной группы средний результат с 145 см, улучшился до 165 см.

Заключение. Таким образом, исходя из проведенного исследования можно сделать вывод о том, что результаты детей младшего школьного возраста экспериментальной группы значительно выше результатов детей контрольной группы. Это говорит о том, что предложенные подвижные игры эффективно повлияли на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста благодаря грамотному и рациональному подбору упражнений исходя из возрастных и анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста.

1. Абрашина, И. В. Методика проведения подвижных игр в младших классах / И. В. Абрашина, И. Н. Брусова, С. В. Бульбанович // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения: Материалы VII Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 29-30 ноября 2018 года. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2019. – С. 8–12.

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. Москва: Издательство Юрайт, 2023. – С. 8–12.

3. Бальсевич, В. К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2. – 13 – С. 18.

4. Каратаева, Т. Ю. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Ю. Каратаева, С.Н. Фортыхина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 167 с.

5. Костарева, Н. В. Развитие физических качеств младших школьников с помощью подвижных игр на уроке физической культуры в школе / Н. В. Костарева // Вестник научных конференций. – 2020. – № 3-2(55). – С. 98–99.

6. Митрофанова Н. Н. Оптимизация процесса формирования силовых качеств младших школьников с использованием игровых средств / Н. Н. 67 Митрофанова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018–2019. – № 4(30). – С. 196–205.

7. Молдованова, И. В. Организация и проведения подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности в начальной школе / И. В. Молдованова // ЦИТИСЭ. – 2021. – № 4(30). – С. 196–205.

8. Сотникова, Н. А. Подвижные игры–универсальный метод физического воспитания детей /Н. А. Сотникова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – №. 4. – С. 313–314.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА: ЗАРУБЕЖНЫЙ И РОССИЙСКИЙ ОПЫТ

Новиков Н.А.,

студент 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова,

г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новикова В.И., преподаватель РЭУ имени Г.В. Плеханова

Ключевые слова. Взаимодействие, здоровье, спорт, молодежь, организм, футбол, эффективность.

Keywords. Interaction, health, sport, youth, organism, football, efficiency.

Футбол как вид спорта является самым популярным среди детей во всем мире. Систематические занятия футболом, дозированные нагрузки с учетом возрастных особенностей занимающихся оказывают благоприятное воздействие на различные системы организма юных футболистов.