

Спортсмены ГомГМУ поддерживают здоровый образ жизни, успешно справляются с непростой учебной программой, имеют высокий уровень мотивации к занятиям спортом, довольны выбором профессии и уровнем получаемых знаний и навыков, испытывают оптимизм и веру в будущее.

Руководители секций из числа профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта обладают достаточным уровнем теоретических знаний и методических навыков проведения учебно-тренировочных занятий, что способствует поддержанию здоровой морально-психологической атмосферы в спортивных коллективах, позволяет обеспечивать достаточный уровень физической нагрузки в сочетании с оптимальным временем восстановления организма спортсменов, сохранять высокий уровень мотивации студентов к тренировкам и участию в соревнованиях.

На основании результатов проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что одним из главных направлений совершенствования учебно-тренировочного процесса в группах спортивного учебного отделения является необходимость увеличения для студентов-спортсменов практики соревновательной деятельности.

Таким образом, специалистам кафедры физического воспитания и спорта ГомГМУ основные усилия необходимо сосредоточить на обеспечении участия студенческих сборных команд, помимо «обязательных» соревнований регионального и республиканского уровней, в разно уровневых спортивных состязаниях, проводимых на основе двустороннего и многостороннего сотрудничества учреждений высшего образования Республики Беларусь и ближнего зарубежья.

Литература

1. Прихожаева, С. В. Studentsport – главный информационный ресурс студенческого спорта в России : история развития и перспективы / С. В. Прихожаева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30.05.2019. Саратов, – 2019. – С.483–488.
2. Орлова, В.В. Студенческий спорт в условиях глобализации / В.В. Орлова, О.Е. Халалеева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 2. – С. 164–166.
3. Кораблина, А. Г. Влияние занятий спортом на трудоустройство выпускников (по материалам исследований в США) / А. Г. Кораблина, И. В. Смотрова // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Воронеж, – 2019. – С. 301–305.
4. Лукашук, В. И. Деятельность муниципальных органов власти по реализации программ развития массового спорта / В. И. Лукашук // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №7-2. – С. 196–199.

УДК 796.012

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Р.С. Трезкова, Е.Е. Кострыкина

Белорусский государственный университет, Республика Беларусь

e-mail: renata.trez@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена теме спортивного и бытового травматизма в учреждениях общего и специального среднего образования, а также в высших учебных заведениях. В данной работе анализируется и обосновывается важность техники выполнения упражнений на занятиях физической культурой. Исследование проводилось методом анализа соответствующей литературы и онлайн-анкетирования. В результате 70% учащихся считают, что развитие координации на ранних этапах обучения поможет препятствовать травматизму.

Ключевые слова: физическая культура, учащиеся, травматизм, техника, футбол, группировка, опорно-двигательный аппарат.

CORRECT EXERCISE TECHNIQUE AND COORDINATION DEVELOPMENT AS A WAY TO PREVENT INJURIES

R.S. Trezkova, E.E. Kostrykina
Belarusian State University, Republic of Belarus

Abstract. This article examines sports and home injuries in general and specialized secondary education institutions, as well as in higher education institutions. This paper analyzes and substantiates the importance of exercise technique in physical education classes. The study was conducted using a literature review and an online survey. Results showed that 70% of students believe that developing coordination early in their education will help prevent injuries.

Keywords: physical education, students, injuries, technique, football, grouping, musculoskeletal system.

В процессе тренировок, направленных на развитие физических качеств учащихся, педагог неизбежно сталкивается с ситуациями, связанными с потенциальным, а в некоторых случаях и реальным риском причинения вреда здоровью [1, с. 92]. По данным исследования «Перспективы внедрения информационных технологий для профилактики травматизма» И.В. Гречухина, А.Б. Федоренко (2010) установлено, что процент травм, полученных в стенах школы, составляет 8,5 % от общего числа травм опорно-двигательного аппарата у детей [2, с. 38].

Наибольшую опасность для учащихся, занимающихся физической культурой несут спортивные игры. Уровень травматизма в футболе является одним из наиболее высоких среди командных видов спорта [3, с. 64]. В то время как внимание игрока сконцентрировано на мяче, появляется повышенная возможность травмы. Серьезные травмы сопровождают этот вид спорта с самого начала его развития и приобретения популярности. Согласно исследованию Dvorak J., Junge A. (2000), профессиональные футболисты получают от 10 до 35 травм опорно-двигательного аппарата на каждую 1000 игровых часов в условиях матча. Среди юных спортсменов, к которым как раз и относятся учащиеся, общий уровень травматизма ниже. Однако повышенная эмоциональность молодых игроков зачастую приводит к рискованному поведению на поле, что, в свою очередь, повышает вероятность травм [3, с. 64].

Циклические виды спорта не столь травмоопасны как игровые, но они бесспорно несут риск получения травм. Поскольку они требуют высокой выносливости опорно-двигательного аппарата, непрофессиональные спортсмены чрезвычайно часто травмируются.

Также не стоит забывать про случаи бытового травматизма в связи с гололёдом, осадками или дефектами дорожного покрытия, ДТП, вызванных неумением правильно и вовремя сгруппироваться. Так падения являются самой значительной частью причин получения травм опорно-двигательного аппарата (по результатам исследования И.В. Гречухина и А.Б. Федоренко (2010): взрослые – 35,1 %, дети – 42,6 %) [2, с. 37].

Согласно результатам опроса, проводимого в контексте данного исследования, 70 % респондентов получали серьёзную травму либо во время занятий физической культурой, либо в повседневной жизни, выполняя базовые действия, такие как: уборка, пробежка, поднятие тяжестей и т.д. Более чем в 20 % случаев травма имела последствия в виде неправильного сращения костей / тугоподвижности суставов/ хронических болей.

Все вышеперечисленные факты указывают на актуальность выбранной темы.

Цель исследования — снижение уровня спортивного и бытового травматизма путем обоснования эффективности грамотного объяснения техники упражнений учащимся, проходящим курс физической культуры.

Материал и методы. В ходе работы основным методом являлся сбор и анализ литературы для выявления проблем в сфере, а также определения путей предотвращения случаев получения травм. В рамках исследования было составлено онлайн-анкетирование, в котором респондентам предоставлялась возможность ответить на вопросы, посвященные травматизму.

Результаты и их обсуждение. Для ознакомления с полным перечнем вопросов, а также ответами на них, перейдите по ссылке. Онлайн-анкетирование прошло 50 человек. Среди них группы школьного возраста от 9 до 17 лет и студенты в возрасте от 18 до 23 лет (рис. 1).

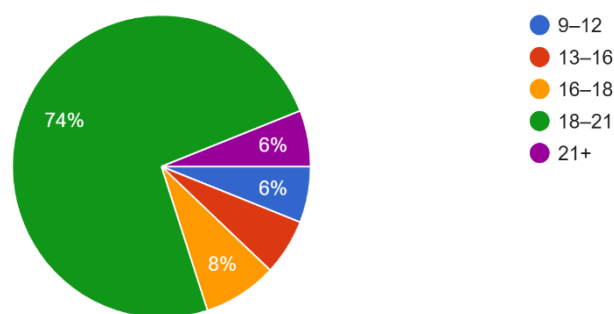


Рисунок 1 – Респондентами был указан возраст

14 % опрошенных ответили, что технике выполнения предлагаемых на занятиях физической культурой упражнений было уделено более чем достаточно внимания, 28 % ответили «Оптимально», 30 % — «Хотелось бы больше», 28 % — «Нет, недостаточно» (рис. 2).

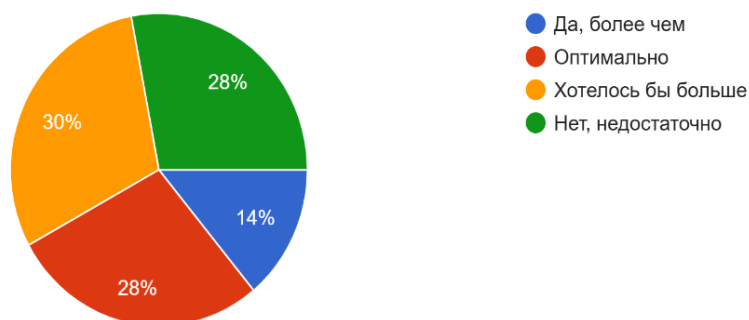


Рисунок 2 – Оценка респондентами степени внимания, уделяемого технике выполнения упражнений в учебном процессе

На вопрос «Получали ли вы когда-нибудь серьезную травму (грыжу, ушиб, вывих, защемление, растяжение, трещину, перелом) во время занятий физической культурой?» 24 % респондентов дали ответ «Да», 78 % – «Нет» (рис. 3).

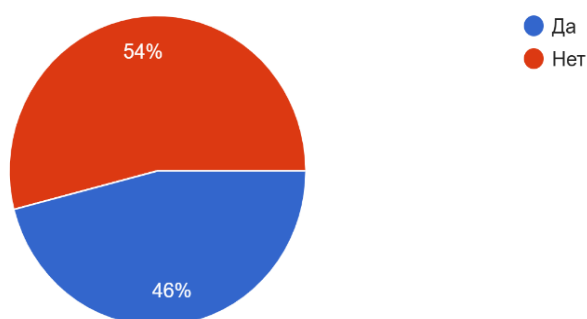


Рисунок 3 – Статистика получения различных видов травм на занятиях физической культурой

Следующим вопросом было «Получали ли вы когда-нибудь серьезную травму (грыжу, ушиб, вывих, защемление, растяжение, трещину, перелом) во время повседневных дел (бег, уборка, поднятие тяжестей и т.д.)?», 46 % ответили – «Да», 54 % – «Нет» (рис. 4).

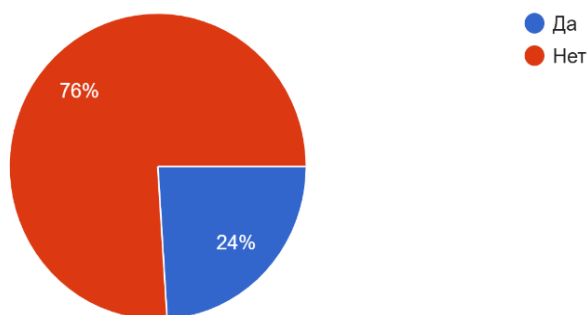


Рисунок 4 – Статистика получения различных видов травм в бытовых ситуациях

Завершающим вопросом в онлайн-анкетировании респондентам предстояло дать субъективную оценку влияния интеграции основ биомеханики на риск травматизации. 26% респондентов на вопрос «Можно ли предотвратить травматизацию, уделяя больше внимания технике выполнения на занятиях физической культурой?» выбрали ответ «Да», 44 % – «Думаю, да», 28 % — «Не уверен/а», 2 % – «Не думаю» (рис. 5).

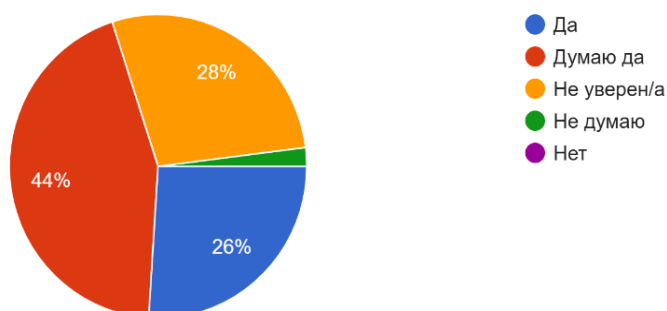


Рисунок 5 – Мнение респондентов о потенциале изучения биомеханики для снижения травматизма в процессе физического воспитания

Заключение. Большинство респондентов, проходивших онлайн-анкетирование склонны к мнению о пользе подробного изучения техники выполнения упражнений. В перспективе это может привести к лучшему пониманию своего тела, особенно, если начинать с ранних лет, например, с детского сада. Такая практика позволит влиять на развитие координации конечностей, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, а также улучшит навыки равновесия и баланса, гибкость опорно-двигательного аппарата [4, с. 2–3]. Необходимо подчеркнуть, что младший школьный возраст представляет собой наиболее ключевой период онтогенеза и обладает огромным потенциалом для целенаправленного и систематического совершенствования физических качеств, являющихся основой для последующего успешного формирования сложных двигательных навыков [5]. Благодаря развитию и улучшению координационных способностей, у учащихся формируется необходимая база, которая позволяет переходить к освоению более сложных и комплексных упражнений. В качестве примеров можно привести правильную группировку тела, бег, присед или спортивные игры. Крайне важно, чтобы на начальном этапе все эти упражнения были подробно разобраны теоретически, в целях лучшего понимания учениками техники и принципов выполнения. В дальнейшем, опираясь на полученные теоретические знания, они могут постепенно переходить к практическому выполнению под

обязательным контролем и руководством преподавателя. Многократное повторение и корректное выполнение упражнений позволяет довести движения до автоматизма. Это необходимо для того, чтобы в потенциально опасных или чрезвычайных ситуациях человек мог своевременно и правильно среагировать, используя отработанные действия. Сформированные навыки играют важную роль и в повседневной жизни, поскольку они способствуют значительному снижению риска бытового травматизма.

Литература

1. Михайлова, Ж.С. Современные методики предупреждения травматизма среди обучающихся в высших учебных заведениях при проведении занятий по физической культуре / Ж.С. Михайлова, Ю.В. Андрущенко // Инновационная наука. – 2025. – № 1-1. – С. 92–95.
2. Гречухин, И.В. Перспективы внедрения информационных технологий для профилактики травматизма / И.В. Гречухин, А.Б. Федоренко // Врач и информационные технологии. – 2010. – № 6. – С. 36–40.
3. Морозова, Е.В. Коррекция и профилактика перенапряжений и травм опорно-двигательного аппарата футболистов 16–17 лет / Е.В. Морозова // Вестник спортивной науки. – 2014. – С. 64–67.
4. Овчинников, Ю.Д. Биомеханика для развития моторики детей / Ю.Д. Овчинников // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 2–3.
5. Какорин, О.Ю. Эффективные средства и методы развития и контроля гибкости младших школьников на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / О.Ю. Какорин, Н.Т. Строшкова. – Режим доступа: <https://e-scio.ru/?p=8561>. – Дата доступа: 14.09.2025.

УДК 378.147:004.9:796.077.5

ИНТЕГРАЦИЯ ГЕЙМИФИКАЦИИ И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УВО

В.Д. Трекайло, А.В. Шимак

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь

e-mail: vip.trekaui@gmail.com

Аннотация. В данном исследовании анализируется эффективность интеграции геймификации и цифровых технологий в физическое воспитание студентов. Цель — определить влияние этих подходов на повышение внутренней мотивации студентов и их вовлеченности в регулярную физическую активность. В исследовании рассматривается потенциал использования фитнес-трекеров, мобильных приложений и соревновательных элементов для создания персонализированной и интерактивной образовательной среды.

Ключевые слова: геймификация, цифровые технологии, мотивация студентов, физическая культура, университет.

INTEGRATION OF GAMIFICATION AND DIGITAL TECHNOLOGIES AS A WAY TO INCREASE STUDENT MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITY

V.D. Trekajlo, A.V. Shimak

Yanka Kupala State University of Grodno, Republic of Belarus

Abstract. This study analyzes the effectiveness of integrating gamification and digital technologies into student physical education. The goal is to determine the impact of these approaches on increasing students' intrinsic motivation and their engagement in regular physical activity. The study explores the potential of using fitness trackers, mobile apps, and competitive elements to create a personalized and interactive educational environment.

Keywords: gamification, digital technologies, student motivation, physical culture, university.