

Таким образом, проведенное исследование подтвердило общую положительную динамику в развитии периферического зрения у волейболистов после применения комплекса специальных упражнений, разработанного В.В. Саликовым. Несмотря на то, что статистически значимые различия между группами по некоторым показателям (наружная и нижняя границы поля зрения) отсутствуют, их увеличение все же произошло, демонстрируя тенденцию к комплексному улучшению зрительного восприятия.

Заключение. Данные полученные в ходе педагогического эксперимента, в частности статистически значимое расширение внутренней и верхней границ поля зрения, свидетельствует о том, что целенаправленная тренировка периферического зрения является эффективным инструментом в системе подготовки спортсменов. Это позволяет не только улучшить восприятие игровой ситуации, но и способствует повышению тактического мастерства и скорости принятия решений на площадке. Вместе с тем, не все показатели изменились одинаково значительно, однако выявленная положительная динамика подтверждает целесообразность интеграции подобных комплексов упражнений в учебно-тренировочный процесс.

Литература

1. Данилова, Г.Р. К вопросу о необходимости развития периферического зрения у юных волейболистов / Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 90–97.
2. Иванова, Д.В. К вопросу сущностного определения периферического зрения как важного компонента сенсорной системы спортсмена / Д.В. Иванова, О.Н. Малах // Наука – образованию, производству, экономике [Электронный ресурс] : материалы 77-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 28 февраля 2025 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – С. 406-408. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/46285> (дата обращения: 20.09.2025).
3. Одинцов, А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся / А.Н. Одинцов // Молодой ученый. – 2016. – №17.1 (121.1). – С. 31–37.
4. Саликов, В.В. Периферическое зрение в процессе подготовки волейболистов / В.В. Саликов // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – №61. – С. 79–82.
5. Иванова, Д.В. Особенности комплексов упражнений для развития периферического зрения спортсменов-волейболистов / Д.В. Иванова, О.Н. Малах // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс] : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 14–15 янв. 2025 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2025. – С. 551–556.

УДК 796.07

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРИКЛАДНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УСВОЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

М.А. Карелин

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
e-mail: camelotgav@bk.ru

Аннотация. Уровень общей и специальной физической подготовленности, состояние здоровья студентов, психических, эмоциональных, волевых качеств, поступающих на факультет физической культуры и спорта из года в год, снижается. Следовательно, у студентов в освоении учебных дисциплин специальности возникают трудности. Применение разработанной нами методики которая включает в себя комплексы прикладных гимнастических упражнений, и ее использование для конкретно поставленных задач в процессе обучения на занятиях по учебному предмету «Гимнастика и методика преподавания», в образовательном процессе будут способствовать повышению уровня физической подготовленности, их психологического и морально-волевого состояния, а так же и освоению основной техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах, акробатических элементов, соединений и связок, опорных прыжков, вольных упражнений и способствовать достижению спортивного мастерства в гимнастике.

Ключевые слова: физическая подготовленность, прикладная физическая подготовка, гимнастические прикладные упражнения, методика, морально-волевые качества, техника упражнений.

INVESTIGATION OF THE INFLUENCE OF APPLIED GYMNASTIC EXERCISES ON STUDENTS' DEVELOPMENT OF PROGRAM MATERIAL IN THE COURSE DISCIPLINE «GYMNASTICS AND TEACHING METHODS»

M.A. Karelin

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. The level of general and specialized physical fitness, health, and mental, emotional, and volitional qualities of students entering the Faculty of Physical Education and Sports declines year after year. Consequently, students experience difficulties mastering their academic disciplines. The application of our developed methodology, which includes sets of applied gymnastic exercises, and its use for specific learning objectives in the "Gymnastics and Teaching Methods" course, will contribute to improving students' physical fitness, psychological, and moral-volitional state, as well as mastering the basic techniques of performing exercises on gymnastic apparatus, acrobatic elements, combinations and combinations, vaults, and floor exercises, and will contribute to achieving mastery in gymnastics.

Keywords: physical fitness, applied physical training, gymnastic exercises, methodology, moral-volitional qualities, exercise technique.

Физическая подготовка является одним из важнейших разделов учебного процесса на факультете физической культуры и спорта. К ее основным задачам относятся - всестороннее физическое и специальное развитие, укрепление здоровья, повышение общей и специальной работоспособности занимающихся. Решение данных задач тесно связано с технической, тактической и психологической подготовкой. Практика работы со студентами факультета физической культуры и спорта убедительно показывает огромную роль физической подготовки в обучении студентов. Невозможно успешно освоить технику гимнастических упражнений без достаточного уровня развития таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость [3, 5].

Упражнения прикладной гимнастики направлены на общую физическую подготовленность, специальную физическую подготовленность, развитие основных физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др.). От целенаправленного использования прикладных гимнастических упражнений зависит успех обучения и профессиональной подготовки будущих специалистов в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Прикладная физическая подготовка как специальный педагогический процесс, направленный на использование форм, средств и методов физического воспитания обеспечивает развитие физических и психофизических качеств, прикладных умений и навыков, необходимой для нормальной жизнедеятельности и безопасности в обычных бытовых и в экстремальных ситуациях [2]. Прикладная физическая подготовка нужна для развития специальных прикладных качеств (устойчивости к гипоксии, к укачиванию, вестибулярная устойчивость); овладению жизненно необходимыми общими и специальными умениями и навыками; обеспечения собственной безопасности; оказанию помощи другим людям; успешного выполнения требуемой деятельности (бытовой, учебной, трудовой, военной, в экстремальных ситуациях) [1].

Применение прикладной гимнастики имеет ряд преимуществ перед традиционными видами занятий спортивно ориентированной гимнастикой. Прежде всего, это умеренная нагрузка на мышцы и суставы, что позволяет избежать различных травм и перетренировки. Прикладные гимнастические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые с каждой тренировкой укрепляются, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Также прикладная гимнастика даёт возможность развивать не только силу и гибкость, но и координацию движений, равновесие, быстроту мышечных реакций, а также способствует укреплению сердечно-сосудистой системы [4].

Цель исследования: выявление прикладных гимнастических упражнений и методики, которые применяются в образовательном процессе при проведении учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания».

Материал и методы. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация эксперимента предусматривала формирование экспериментальной и контрольной группы исследование проводилось на базе УО «ВГУ имени П.М. Машерова», факультета физической культуры и спорта из числа студентов первого курса.

Исследование включало несколько этапов:

1-й этап: анализировалась научно-методическая литература, виды, средства, методические приемы обучения, влияние прикладных гимнастических упражнений на организм занимающихся. Что позволило сформулировать гипотезу, определить цель, задачи, методы исследования, выполнить подборку материала.

2-й этап: используя рекомендации специалистов педагогики, физической культуры, а также на основании результатов, полученных в ходе педагогических наблюдений, была разработана методика проведения занятий с использованием средств прикладной гимнастики. Был определен состав испытуемого контингента. Также выполнялись педагогические наблюдения, проводилось комплексное тестирование физического развития, физической подготовленности студентов. Что позволило нам сформировать контрольную и экспериментальную группы.

3-й этап: с октября 2024 по март 2025 года проведен педагогический эксперимент. В нем приняли участие 44 студента 1 курса дневной формы получения образования. Были сформированы экспериментальная и контрольная группа.

В ходе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено по 27 занятий. В экспериментальной группе на всем протяжении педагогического эксперимента, были использованы комплексы прикладных гимнастических упражнений. Контрольная группа обучалась по учебной программе учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания».

Экспертная оценка техники гимнастических упражнений на снарядах у занимающихся проводилась во время допуска к зачету. У 44 студентов было проанализировано владение техникой программных гимнастических упражнений на снарядах.

4-й этап: включал статическую обработку полученных данных, анализ рациональности применения в учебных занятиях прикладных гимнастических упражнений проводился путем сравнения экспериментальных и контрольных групп данных. Результаты проведенного исследования были положены в основу практических рекомендаций.

Методика применения прикладных гимнастических упражнений, способствующая эффективному усвоению программного материала по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» применялась в экспериментальной группе. В начале основной части занятия применялись комплексы гимнастических упражнений прикладного характера виде полосы препятствий круговым методом. Комплексы упражнений подбирались в соответствии с задачами занятия. Они включали не менее 8-10 упражнений, время на выполнение 10 - 15 минут. А также были включены упражнения прикладного характера близкие по технике спортивным упражнениям, которые изучаются в процессе учебных занятий. В контрольной группе студенты занимались по утвержденной программе учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания». Учебные комбинации оценивались в соответствии с правилами соревнований по гимнастике спортивной (десятибалльной шкале).

Результаты и их обсуждение. После контрольной сдачи учебных комбинаций гимнастического многоборья оценки двигательных умений и навыков у юношей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в среднем выше: вольные упражнения – 0.7 балла; упражнения на коне – 0.8 балла; упражнения на кольцах – 0.9 балла; опорный прыжок – 0.8 балла; параллельные брусья – 0.4 балла; низкая перекладина – 0.4 балла (таблица 1).

Таблица 1 – Среднее значения показателей оценки двигательных умений и навыков по учебной дисциплине «Гимнастики и методика преподавания» (юноши) ($\bar{X} \pm m$)

Учебные комбинации	Группа	После эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	Разница показателей	Достоверность (P)
Вольные упражнения	КГ	6,8±0,22	-0,7	<0.05
	ЭГ	7,5±0,21		<0.05
Упражнения на коне	КГ	6,3±0,18	-0,8	<0.05
	ЭГ	7,1±0,17		<0.05

Упражнения на кольцах	КГ	6,9±0,17	-0,9	<0.05
	ЭГ	7,8±0,18		<0.05
Опорный прыжок	КГ	6,3±0,21	-0,8	<0.05
	ЭГ	7,5±0,23		<0.05
Упражнения на параллельных брусьях	КГ	6,5±0,21	-0,4	<0.05
	ЭГ	6,9±0,19		<0.05
Упражнения на низкой перекладине	КГ	6,6±0,17	-0,4	<0.05
	ЭГ	7,0±0,23		<0.05

У девушек разница между контрольной и экспериментальной группами составила: вольные упражнения – 0.6 балла; опорный прыжок – 0.6 балла; упражнения на бревне – 0.7 балла; разновысокие брусья – 0.5 балла (таблица 2).

Таблица 2 – Среднее значения показателей оценки двигательных умений и навыков по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» (девушки) ($\bar{X} \pm m$)

Учебные комбинации	Группа	После эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	Разница показателей	Достоверность (P)
Вольные упражнения	КГ	7,1±0,28	-0,6	<0.05
	ЭГ	7,7±0,31		<0.05
Опорный прыжок	КГ	6,5±0,50	-0,6	<0.05
	ЭГ	7,1±0,30		<0.05
Упражнения на бревне	КГ	7,5±0,28	-0,7	<0.05
	ЭГ	8,2±0,27		<0.05
Упражнения на разновысоких брусьях	КГ	6,7±0,50	-0,5	<0.05
	ЭГ	7,2±0,31		<0.05

Результаты исследования показали, что уровень усвоения программного материала по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» у студентов экспериментальной группы выше, чем в контрольной у юношей на 0,67 балла, у девушек 0,61 балла. Уровень подготовленности экспериментальной группы в среднем у юношей составил – 39,4 балла, у девушек – 26,1 балла, что соответствует уровню «выше среднего», в контрольной группе данные показатели составили: юноши – 38,8 балла, у девушек – 24,1 балла, что определяет уровень подготовленности студентов как «средний».

Заключение. По итогам применения методики прикладных гимнастических упражнений в процессе учебных занятий у студентов экспериментальной группы уровень овладения программного материала по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» значительно повысился по сравнению с контрольной группой, что отражается в более высоких баллах за выполнение учебных комбинаций.

Из этого следует, что, применяя на занятиях прикладные гимнастические упражнения уровень общей и специальной физической подготовленности, состояние здоровья студентов, психических, эмоциональных, волевых качеств значительно вырос. Так как в гимнастике при выполнении упражнений техника, содержание упражнений и стиль выполнения требует: максимальную амплитуду движения, большое количество упражнений вращательного характера, умение точно соизмерять движения при соскоках и приземлениях, не стоит забывать и о высоте гимнастических снарядов, на которых выполняются упражнения и комбинации и т.д. При подборе отдельных прикладных гимнастических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам. На занятиях гимнастические упражнения прикладного характера следует выполнять сериями и в виде специально составленных комплексов. Отдельные упражнения или их серии выполнять для развития определенных физических качеств.

При составлении комплексов учитывать их назначение, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся. В зависимости от назначения, количество подобранных упражнений должно составлять в среднем: 8-10 упражнений.

При подборе упражнений руководствоваться следующими методологическими принципами: подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса; упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств; упражнения должны быть доступными, то есть соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Исходя из вышеперечисленного следует, что комплексы гимнастических упражнений прикладного характера можно давать как в подготовительной части занятия, так и в основной 10-15 минут. Целенаправленное использование прикладных гимнастических упражнений будет способствовать не только развитию физических, психологических, моральных и т.д. качеств, но и успешному усвоению программного материала по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания».

Литература

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 050720.65 (033100) «Физическая культура» / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов; Приоритетный нац. проект «Образование»; Южный фед. ун-т. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 315 с.
2. Габриелян, К. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 12. – С. 39–41.
3. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. Н. Кудрицкий. – Брест, БГТУ, 2005 – С. 11–18
4. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напр. «Физическая культура» / Е.С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 288 с.
5. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2021. – 334 с.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

С.А. Карнило

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь
e-mail: maxap034@gmail.com

Аннотация Физическая активность оказывает значительное влияние на психическое здоровье человека. Регулярные упражнения способствуют снижению уровня тревожности, депрессии, улучшают настроение и качество сна. В статье рассматриваются механизмы воздействия физической активности на психику, а также представлены результаты исследований, подтверждающие её эффективность.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, депрессия, тревожность, настроение, сон, стресс, эндорфины.

THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON MENTAL HEALTH T.V.

S.A. Karnilo

Yanka Kupala State University of Grodno, Republic of Belarus

Abstract Physical activity has a significant impact on mental health. Regular exercise helps reduce anxiety and depression, improves mood and sleep quality. This article explores the mechanisms of physical activity's influence on the psyche and presents research results confirming its effectiveness.

Keywords: physical activity, mental health, depression, anxiety, mood, sleep, stress, endorphins.