

УДК 796.035-053.5

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

В.Ф. Аржанович*, В.Г. Шпак*****Государственное учреждение «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения»******Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»**

На формирование здоровья ребенка оказывают воздействие многие факторы, в частности физическая активность. С раннего детства родители учат малышей делать зарядку, в детском саду педагоги помогают воспитанникам освоить разминки, активные игры в группе и на свежем воздухе. На этапе обучения в школе необходимо не только поддерживать минимальный уровень физической подготовки ребенка, но и совершенствовать двигательные навыки и качества. Для этого на базе физкультурно-спортивных клубов создаются секции по различным видам спорта, в том числе современным и востребованным в молодежной среде.

Цель работы — определить наиболее популярные виды и формы двигательной активности в свободное от учебы время и общее воздействие занятий физической культурой и спортом на занимающегося.

Материал и методы. В период с 19 по 20 января 2024 года было организовано исследование путем проведения анкетирования среди 129 человек в возрасте от 11 до 14 лет, проживающих в различных регионах Витебской области, занимающихся в группах общей физической подготовки в учреждениях физкультурно-спортивного профиля, с целью изучения их отношения к здоровому образу жизни, определения мотивов к занятиям физической культурой в свободное от учебы время и выявления наиболее актуальных видов двигательной активности, которые применялись в эксперименте.

Для дальнейшего изучения эффективности занятий физической культурой детей в свободное от учебы время были определены две группы в возрасте 11–14 лет в Государственном учреждении «Физкультурно-спортивный клуб «Орша»» (экспериментальная группа — 12 человек) и в Государственном учреждении «Лепельский районный физкультурно-оздоровительный центр» (контрольная группа — 12 человек).

Методы: анализ нормативных документов и методической документации, научно-методической литературы, диагностика знаний, анкетирование, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные показывают, что физическая активность детей и подростков в исследуемой возрастной группе соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по поддержанию благоприятной структуры рисков по сердечно-легочным заболеваниям и болезням обмена веществ (2,9% затрачивают более 8 часов в неделю на занятия физической культурой, 10,1% — 6–8 часов в неделю, 40,6% — от 4 до 6 часов в неделю, 46,4% — 1–3 часа в неделю).

Основной причиной, создающей препятствия для занятий физической культурой, является нагрузка из-за дополнительных занятий (34,8%), что вполне может указывать на неумение правильно распределить свое время в течение дня. Но большинство опрошенных проявляют заинтересованность в занятиях (39,1%).

Как наиболее значимую причину для занятий физической культурой и спортом респонденты определяют красоту и здоровье (44,8%).

Результаты обработанных анкет подтверждают наибольшую заинтересованность детей и подростков в возрасте от 11 до 14 лет в занятиях таким молодежным видом спорта, как воркаут (51,1%), появившимся в Витебской области в 2014 году и увеличивающим ежегодно число своих сторонников. Сегодня практически ни одна современная спортивная площадка уже не обходится без специально оборудованного комплекса для занятий данным видом спорта.

С учетом внедренных в тренировочный процесс разработанных методических рекомендаций по наиболее интересным видам двигательной активности по итогам педагогического эксперимента в экспериментальной группе установлена более высокая динамика развития физических качеств в 5 из 6 предложенных нормативов.

Заключение. Экспериментальная методика, основанная на включении в план работы наиболее популярных у занимающихся видов двигательной активности, оказывает достаточно выраженное воздействие на уровень физической подготовленности обучающихся. Вместе с тем организация физкультурно-оздоровительной деятельности в свободное от учебы время обладает явным положительным эффектом общего физического развития, формирует ценностное отношение к здоровью и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и использовать их в целях досуга и отдыха.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, свободное время, тестирование, физическая подготовка, учащиеся, спортивный клуб.

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH ACTIVITIES OF SCHOOL-AGE CHILDREN IN THEIR FREE TIME

V.F. Arzhanovich*, V.G. Shpak**

**State Establishment "Vitebsk Regional Educational and Methodological Center for Physical Education of the Population"*

***Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"*

Many factors influence the development of a healthy child, and physical activity is one of the main ones. From early childhood, parents do exercises for their children, in the kindergarten, teachers do warm-ups with children, play active games in a group and in the fresh air. At the school stage it is important not only to maintain the minimum level of physical fitness of the child, but also to develop motor skills and qualities. For this purpose, sections for various sports are created on the basis of physical education and sports clubs, including modern sports and those in demand among young people.

The purpose of this work is to determine the most popular types and forms of physical activity in free time and the overall impact of physical education and sports on the student.

Material and methods. Based on the studied theoretical foundations of the problem, a study was organized from January 19 to 20, 2024, by conducting a survey among 129 people aged 11 to 14 years, living in various areas of the region, engaged in general physical training groups in physical education and sports institutions in order to study their attitude to a healthy lifestyle, determine motives for physical education in their free time and identify the most relevant types of motor activity, which will subsequently be used in the experiment.

To further study the effectiveness of physical education classes for children in their free time, two groups aged 11–14 years were identified in the State Institution "Orsha Physical Training and Sports Club" (experimental group — 12 people) and in the State Institution "Lepel District Physical Training and Health Center" (control group — 12 people).

The following research methods were used: analysis of regulatory documents and methodological documentation, analysis of scientific and methodological literature, knowledge diagnostics, questionnaires, methods of mathematical statistics.

Findings and their discussion. The data obtained show that the physical activity of children and adolescents in the studied age group complies with the recommendations of the World Health Organization for maintaining a favorable risk structure for cardiopulmonary and metabolic diseases (2,9% spend more than 8 hours a week on physical education, 10,1% — 6–8 hours a week, 40,6% — from 4 to 6 hours a week, 46,4% — 1–3 hours a week).

The main reason that creates obstacles to physical education is the load due to additional classes (34,8%), which may well indicate the inability to properly distribute their time during the day. At the same time, the majority of respondents show their interest in classes (39,1%).

The most significant reason for physical education and sports, respondents say, is beauty and health (44,8%).

The results of the processed questionnaires show the greatest interest of children and adolescents aged 11 to 14 in such a youth sport as workout (51,1%), which appeared in Vitebsk Region in 2014 and is gaining popularity every year. Today, almost no modern sports ground can do without a specially equipped complex for this sport.

Taking into account the developed methodological guidelines for the most interesting types of physical activity introduced into the training process, the results of the pedagogical experiment in the experimental group revealed higher dynamics of development of physical qualities in the 5 out of the 6 proposed standards.

Conclusion. Based on the obtained results, it can be concluded that the developed methodology, based on the inclusion of the most interesting types of physical activity for those involved in the work plan, has a more pronounced effect on the level of physical fitness of students. At the same time, the organization of physical education and health activities in free time has a positive effect on overall physical development, contributes to the formation of a value attitude to health, forms the ability to independently engage in physical exercises and use them for leisure and recreation.

Key words: health, physical activity, free time, testing, physical training, students, sports club.

На развитие здоровья ребенка влияет множество факторов, и физическая активность — один из основных. С раннего детства родители учат малышей делать зарядку, в детском саду педагоги проводят с детьми разминки, привлекают своих воспитанников к активным играм в группе и на свежем воздухе. Хорошую традицию здорового образа жизни перенимает и школа. Она берет на себя задачу физически развивать подрастающее поколение не только на уроках физкультуры, где дети постигают навыки командных игр, осваивают разные виды спорта и тренируют выносливость [1]. На уроках проводятся физкультминутки, чтобы снять напряжение после долгого сидения за партой.

Но важно не только поддерживать минимальный уровень физической подготовки ребенка, но и развивать двигательные навыки и качества [2]. Для этого на базе физкультурно-спортивных клубов создаются секции по различным видам спорта, в том числе современным и востребованным

в молодежной среде. Для детей и подростков существует множество вариантов для активного проведения досуга.

Прививая детям любовь к активному образу жизни, постоянным умеренным физическим нагрузкам, мы формируем у ребенка привычку к здоровому образу жизни. В перспективе, уже будучи взрослым человеком, он будет придерживаться правил ЗОЖ и учить им своих детей, что сформирует здоровую и физически активную нацию.

Нами был разработан комплекс мероприятий, направленный на улучшение уровня физической подготовленности учащихся. Для анализа эффективности этих мероприятий, в ходе написания данной работы, они были внедрены в несколько спортивных организаций, после чего была произведена оценка их влияния на общее физическое развитие подростков.

Объект исследования — физкультурно-оздоровительная деятельность детей школьного возраста в свободное время.

Предмет исследования — деятельность детей школьного возраста по физической культуре и спорту в свободное время.

Цель работы — определить наиболее востребованные виды и формы двигательной активности в свободное от учебы время и общее воздействие занятий физической культурой и спортом на занимающегося.

Задачи:

- изучить уровень отношения детей и подростков к здоровому образу жизни;
- выявить наиболее актуальные виды двигательной активности для организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности детей школьного возраста в свободное от учебы время;
- определить эффективность внедряемой системы в рамках тренировочного процесса с детьми школьного возраста.

Материал и методы. Посредством теоретической составляющей исследования в период с 19 по 20 января 2024 года было организовано анкетирование 129 человек в возрасте от 11 до 14 лет, проживающих в различных регионах Витебской области, занимающихся в группах общей физической подготовки в учреждениях физкультурно-спортивного профиля, с целью изучения их отношения к здоровому образу жизни, определения мотивов к занятиям физической культурой в свободное от учебы время и выявления наиболее актуальных видов двигательной активности, которые использовались в эксперименте.

Для этого была разработана анонимная анкета, содержащая 11 вопросов закрытого и открытого типа.

Анкетирование проводилось в следующих организациях:

- Государственное учреждение «Глубокский районный физкультурно-оздоровительный центр»;
- Государственное учреждение «Лепельский районный физкультурно-оздоровительный центр»;
- Государственное учреждение «Физкультурно-спортивный клуб «Орша»».

Для дальнейшего изучения эффективности занятий детей физической культурой в свободное от учебы время были сформированы две группы в возрасте 11–14 лет в Государственном учреждении «Физкультурно-спортивный клуб «Орша» (экспериментальная группа — 12 человек) и Государственном учреждении «Лепельский районный физкультурно-оздоровительный центр» (контрольная группа — 12 человек).

В третьей декаде января 2024 года для определения уровня физической подготовленности учащихся применялись тесты, используемые в учреждениях общего среднего образования в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 19.07.2023 г. № 199 «Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1–11 классов учреждений образования, которые реализуют образовательные программы общего среднего образования с белорусским языком обучения и воспитания». Тестирование включало в себя 6 тестов: бег 30 м, челночный бег 4 x 9 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения сидя на полу, бег 1000 м, подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 мин (девушки) [3].

Методы исследования: анализ нормативных документов и методической документации, научно-методической литературы, диагностика знаний, анкетирование, математической статистики.

Анализ научно-методической литературы, нормативных документов и методической документации проводился с целью изучения психолого-физиологических характеристик детей и подростков школьного возраста и позволил получить представление о значении организации досуговой деятельности в режиме дня и современных подходах к ее внедрению. На основании изученной литературы были определены актуальность темы, цель и задачи настоящей работы и выбраны наиболее эффективные методы исследования.

Результаты и их обсуждение. По итогам анкетирования наиболее интересные виды двигательной активности внедрены в планы тренировочного процесса экспериментальной группы. Занятия в контрольной группе проводились по типовым программам, без внесения изменений.

Занятия в группах, согласно планам, проходили с марта по октябрь 2024 года, после чего в ноябре была организована повторная сдача нормативов.

Полученные в ходе эксперимента данные обрабатывались с помощью общепринятых методов математической статистики — t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Обработка данных осуществлялась по стандартным программам MicrosoftOfficeExcel и Statistika 10.0.

В анкетировании по изучению уровня отношения детей и подростков к ведению здорового образа жизни приняло участие 129 человек в возрасте от 11 до 14 лет. Из них 69 юношей и 60 девушек.

Полученные по итогам проведения анкетирования результаты об оценке уровня состояния своего здоровья можно оценить как положительные.

Исходя из обработанных данных, лишь 27,6% респондентов занимаются утренней гимнастикой. И в указанном случае мы видим один из резервов для повышения заинтересованности детей и подростков в этом виде двигательной активности в свободное от учебы время.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что физическая активность детей и подростков в исследуемой возрастной группе соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по поддержанию благоприятной структуры рисков по сердечно-легочным заболеваниям и болезням обмена веществ (2,9% затрачивают более 8 часов в неделю на занятия физической культурой, 10,1% — 6–8 часов в неделю, 40,6% — от 4 до 6 часов в неделю, 46,4% — 1–3 часа в неделю).

Основной причиной, создающей препятствия для занятий физической культурой, является нагрузка из-за дополнительных занятий (34,8%), что вполне может указывать на неумение правильно распределить свое время в течение дня. В то же время большинство опрошенных проявляют заинтересованность в занятиях (39,1%).

Как наиболее значимую причину для занятий физической культурой и спортом респонденты определяют красоту и здоровье (44,8%), что подтверждает осознание значимости активного и здорового образа жизни в современном обществе.

Главным мотиватором детей в заинтересованности занятиями физической культурой и спортом являются родители. Большинство участников опроса призналось, что их родители личным примером формируют у респондентов значимость регулярных занятий физической культурой и спортом на ведение здорового образа жизни (63,8%). Навыки, полученные детьми в результате занятий, помогают им в повседневной жизни и применимы в достижении социальных целей.

Привитие у детей желания к регулярным занятиям физической культурой и спортом в семье не должно ограничиваться личным примером, определенную роль играют беседы о важности и неоспоримой пользе этих занятий. Так, 46,3% респондентов указали на наличие воспитательной работы в семье в подобном направлении.

Результаты обработанных анкет подтверждают наибольшую заинтересованность детей и подростков в возрасте от 11 до 14 лет в занятиях таким молодежным видом спорта, как воркаут (51,1%), появившимся в Витебской области в 2014 году и набирающим популярность ежегодно. Сегодня практически ни одна современная спортивная площадка уже не обходится без специально оборудованного комплекса для занятий данным видом спорта.

Несмотря на низкий показатель регулярных занятий утренней гимнастикой, не меньшую заинтересованность у опрошенных вызвал такой доступный для каждого вид двигательной активности, как стретчинг (19,8%).

На третьем месте по заинтересованности молодежи находится и экстремальный городской вид спорта скейтбординг или катание на доске (12,9%). Если овладеть искусством катания на скейте, то можно энергично и весело проводить свободное время.

Далее, согласно анкетированым, виды двигательной активности распределились следующим образом: калланетика (8,4%), эспандеры (5,4%), игры на теннисном столе (2,4%). К таким направлениям, как бодифлекс и гантельная гимнастика дома, респонденты не проявили интереса.

По итогам анкетирования проведено внедрение наиболее популярных видов двигательной активности в программу тренировочных занятий по общей физической подготовке экспериментальной группы.

С этой целью были разработаны методические рекомендации по внедрению воркаута и стретчинга в тренировочный процесс. На основании методических рекомендаций совместно с инструктором-методистом по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе был разработан учебный план тренировочных занятий с учетом сменности упражнений и постепенного увеличения нагрузки с последующей сдачей контрольных нормативов и оценки прогресса.

В экспериментальной группе занятия проводились три раза в неделю. Одно тренировочное занятие проходило по ранее запланированной программе, в основную же часть двух других тренировочных занятий были включены комплексы упражнений по воркауту, а заключительная часть состояла преимущественно из упражнений по стретчингу, методические рекомендации по внедрению которых приведены далее. Когда же уровень физической подготовленности и навыков спортсменов достиг уровня выше базовых навыков силы и гибкости, в программу добавлялось обучение трюкам, начиная с простых и постепенно переходя к более сложным.

Для экспериментальной проверки эффективности предложенной нами системы использования наиболее популярных у школьников видов двигательной активности были сформированы две группы: контрольная (далее — КГ) и экспериментальная (далее — ЭГ).

Полученный материал подвергнут математической обработке.

Методы математической статистики использовались с целью выявления объективных закономерностей при обработке полученных в ходе эксперимента данных и определении их характера и значений.

В исследовании был применен метод математической статистики — *t*-критерий Стьюдента для независимых выборок.

В экспериментальной группе учащиеся занимались по разработанной нами методике с использованием методических рекомендаций по наиболее интересным видам двигательной активности, а учащиеся из контрольной группы — по общепринятой методике согласно ранее утвержденной программе занятий на год.

По окончании педагогического эксперимента были проведены контрольные тестирования физической подготовки занимающихся.

Для определения уровня физической подготовленности применили следующие тесты:

1. Бег 30 м с высокого старта. Измеряется в секундах. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.
2. Бег 1000 метров с высокого старта. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.
3. Челночный бег 4 на 9 м. Измеряется в секундах. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.
4. Подтягивание на перекладине. Измеряется в количестве раз.
5. Наклон вперед из положения сидя. Измеряется в сантиметрах.
6. Прыжок в длину с места. Измеряется в сантиметрах.

На начальном этапе в январе 2024 г. проходило тестирование исходного уровня физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп.

Из полученных данных осуществлен анализ показателей уровня физической подготовленности учащихся в начале исследования. Результаты математической обработки эмпирических данных в начале исследования констатируют факт отсутствия значимых различий ($p > 0,05$) в возрасте и показателях развития физических качеств. Также установлено, что в соответствии с требованиями II ступени нормативов уровня физической подготовленности Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» у участников контрольной и экспериментальной групп уровень физической подготовленности по исследуемым направлениям наблюдался на уровне средний — выше среднего.

В первой декаде ноября по итогам внедрения в тренировочный процесс учреждений физкультурно-спортивного профиля разработанных методических рекомендаций тестирован уровень физической подготовленности.

Проведен сравнительный анализ средних показателей уровня физической подготовленности учащихся после внедрения методических рекомендаций в тренировочный процесс (табл.).

Таблица

Динамика показателей развития физических качеств школьников КГ и ЭГ в процессе педагогического эксперимента

Содержание педагогического тестирования	Период исследования	Контрольная группа (n=12) (среднее±ст. откл.)	Экспериментальная группа (n=12) (среднее±ст. откл.)	Достоверность различий
Бег 1000 м, мин, с	в начале	3,55±0,41	3,37±0,31	p>0,05
	в конце	3,47±0,29	3,32±0,32	p>0,05
Бег 30 м, с	в начале	4,93±0,33	4,70±0,24	p>0,05
	в конце	4,90±0,34	4,64±0,22	p≤0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	в начале	9,00±4,22	9,83±3,51	p>0,05
	в конце	9,25±3,70	12,25±3,28	p≤0,05
Подтягивания на высокой перекладине, раз	в начале	9,17±4,47	9,42±3,65	p>0,05
	в конце	9,25±3,72	11,83±1,95	p≤0,05
Прыжок в длину с места, см	в начале	206,6±20,41	211,5±15,31	p>0,05
	в конце	211,83±22,32	224,42±10,24	p>0,05
Челночный бег, с	в начале	9,58±0,31	9,79±0,41	p>0,05
	в конце	9,58±0,27	9,31±0,36	p≤0,05

С учетом внедренных в тренировочный процесс разработанных методических рекомендаций по наиболее интересным видам двигательной активности по итогам педагогического эксперимента в экспериментальной группе установлена более высокая динамика развития физических качеств в 5 из 6 предложенных нормативов.

Под воздействием регулярных тренировок в течение исследуемого периода средние показатели в беге на 1000 метров в контрольной группе улучшились на 0,08 с (темп роста — 102,3%), а в экспериментальной группе на 0,05 с (темп роста — 101,5%).

В ЭГ существенно более высокий прирост наблюдался в показателях наклона вперед из положения сидя — 12,25±3,28 см (темп роста — 124,6%) относительно 9,25±3,70 см (темп роста — 102,7%) в КГ и данных подтягивания на высокой перекладине (количество раз): 11,83±1,95 раза (темп роста — 125,5%) в ЭГ относительно 9,25±3,72 раза (темп роста — 100,8%) в КГ. Следовательно, экспериментальная методика занятий с использованием предлагаемых видов двигательной активности, наиболее интересных для занимающихся, оказывает существенно более выраженное воздействие на развитие силы и гибкости, нежели традиционная методика занятий, что согласуется с данными литературных источников.

Кроме этого, организация занятий по общей физической подготовке в группах физкультурно-спортивных клубов на основе разработанных методик оказала более выраженное положительное влияние на развитие скоростно-силовых качеств, что подтверждается статистически более высокими показателями в прыжке в длину с места: 211,83±22,32 см (темп роста — 102,3%) в КГ относительно 224,42±10,24 см (темп роста — 105,9%) в ЭГ. Подобная ситуация наблюдалась с развитием координационных способностей, представленных показателями в челночном беге: 9,58±0,27 с (темп роста — 100,0%) в КГ наряду с 9,31±0,36 с (темп роста — 105,1%) в ЭГ.

Незначительно увеличились средние показатели в беге на 30 м в контрольной группе — на 0,03 секунды (темп роста — 100,6%) и в экспериментальной группе — на 0,06 секунды (темп роста — 101,2%).

Таким образом, можно предположить, что разработанная методика, основанная на включении в план работы наиболее интересных для занимающихся видов двигательной активности, оказывает более выраженное воздействие на уровень физической подготовленности учащихся. Наряду с этим организация физкультурно-оздоровительной деятельности в свободное от учебы время обладает

положительным эффектом общего физического развития, способствует формированию ценностного отношения к здоровью, совершенствует умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и использовать их в целях досуга и отдыха (рис.).

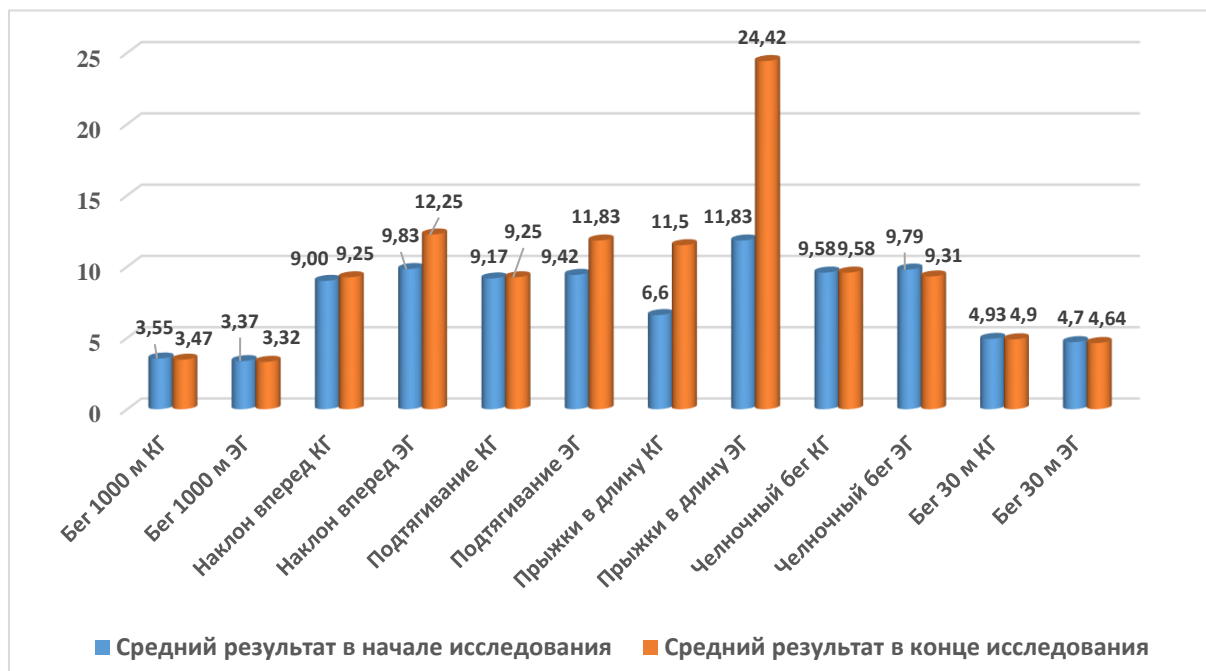


Рис. Средние показатели в сдаче нормативов в начале и конце исследования

Заключение. Физическое, психическое и нравственное здоровье являются важными компонентами подготовки детей к взрослой жизни. Регулярные физические нагрузки и занятия спортом помогают детям и подросткам развиваться физически, укреплять иммунную систему и поддерживать здоровый образ жизни. Школа активно участвует в формировании досуга детей разных школьных возрастов, младшего, среднего и старшего (подросткового), при этом учитываются физические, психологические и поведенческие особенности детей из каждой возрастной группы.

В любом возрасте необходимо правильно распоряжаться своим свободным временем, ведь досуг — это не просто отдых от работы или учебы, но и пространство для самореализации, творчества и развития личности. Вариантов проведения досуга достаточно много: отдых, развлечения, праздники, самообразование и творчество. Большая роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре — важнейшему виду деятельности. Подвижные игры способствуют развитию ловкости, смелости и настойчивости. Вместе с тем они представляют собой увлекательный и интересный способ проведения времени. В результате, дети получают положительные эмоции и улучшают свое физическое и психологическое здоровье.

Для повышения эффективности занятий физической культурой с детьми школьного возраста в свободное от учебы время было проведено анкетирование, которое определило наиболее популярные виды двигательной активности среди детей 11–14 лет. Результаты обработанных анкет показали наибольшую заинтересованность детей и подростков в возрасте от 11 до 14 лет в занятиях таким молодежным видом спорта, как воркаут, у учащихся возник интерес к стретчингу, а на третьем месте по заинтересованности молодежи находился экстремальный городской вид спорта — скейтбординг или катание на доске, что в дальнейшем было внедрено в планы проведения тренировочного процесса экспериментальной группы. Занятия в контрольной группе исходили из типовых программ, без внесения изменений.

Занятия в группах, согласно планам, проводились с марта по октябрь 2024 года, после чего в ноябре была организована повторная сдача нормативов. Она выявила повышение уровня физической подготовленности в обеих группах по всем видам спорта, однако в экспериментальной группе показатели были на порядок выше. Под воздействием регулярных тренировок в течение исследуемого периода

средние показатели в беге на 1000 метров в контрольной группе улучшились на 0,08 с (темп роста — 102,3%), а в экспериментальной группе — на 0,05 с (темп роста — 101,5%), существенно более высокий прирост наблюдался в показателях наклона вперед из положения сидя в экспериментальной группе — 12,25±3,28 см (темп роста — 124,6%) относительно 9,25±3,70 см (темп роста — 102,7%) в контрольной группе и данных подтягивания на высокой перекладине (количество раз) — 11,83±1,95 раза (темп роста — 125,5%) в ЭГ относительно 9,25±3,72 раза (темп роста — 100,8%) в КГ, в прыжке в длину с места: 211,83±22,32 см (темп роста — 102,3%) в КГ относительно 224,42±10,24 см (темп роста — 105,9%) в ЭГ. Подобная ситуация была характерна и для динамики развития координационных способностей, представленных показателями в челночном беге: 9,58±0,27 с (темп роста — 100,0%) в КГ наряду с 9,31±0,36 с (темп роста — 105,1%) в ЭГ.

Экспериментальная методика, основанная на включении в план работы наиболее интересных для занимающихся видов двигательной активности, оказывает более выраженное воздействие на уровень физической подготовленности обучающихся. Вместе с тем организация физкультурно-оздоровительной деятельности в свободное от учебы время обладает явным положительным эффектом общего физического развития, формирует ценностное отношение к здоровью и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и использовать их в целях досуга и отдыха [4–6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2005. — 178 с.
2. Физическая культура и спорт по месту жительства: метод. пособие / авт.-сост.: В.П. Каширин, В.П. Якушев. — Витебск: ВГУ, 2001. — 43 с. — Библиогр.: с. 40.
3. О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 27 февр. 2023 г. № 10 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22339764> (дата обращения: 09.08.2025).
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.
5. Шпак, В.Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время: метод. рекомендации / В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович; М-во образования Респ. Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»; Управление спорта и туризма Витебского областного исполнительного комитета, Государственное учреждение «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения». — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. — 46 с.: ил.
6. Шкирянов, Д.Э. Эффективность организации управляемой самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» с использованием мобильного приложения «Табата» / Д.Э. Шкирянов, А.В. Гичевский // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. — 2021. — № 2(111). — С. 37–44.

REFERENCES

1. *Fizkulturno-ozdorovitel'naya rabota s naseleniyem po mestu zhitelstva: kurs lektsii* [Physical Education and Health Work with the Population in Dwelling Areas: a Course of lectures], Minsk: BGUFK, 2005, 178 p.
2. Kashirin V.P., Yakushev V.P. *Fizicheskaya kultura i sport po mestu zhitelstva: metod. posobiye* [Physical Education and Sport in Dwelling Areas: Guidelines], Vitebsk: VGU, 2001, 43 p.
3. *O Gosudarstvennom fizkulturno-ozdorovitel'nom komplekse Respubliki Belarus "Gotov k trudu i oborone": postanovleniye M-va sporta i turizma Resp. Belarus ot 27 fevr. 2023 g. № 10* [About State Physical Education and Health Complex of the Republic of Belarus "Ready for Labor and Defence": Ministry of Sport and Tourism of the Republic of Belarus Decree of February 27, 2023 № 10]. — URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22339764> (Accessed: 09.08.2025).
4. Furmanov A.G., Yuspa M.B. *Ozдорovitel'naya fizicheskaya kultura: uchebnik dlia studentov vuzov* [Health Maintaining Physical Education: University Student Textbook], Minsk: Tesei, 2003, 528 p.
5. Shpak V.G., Novitski P.I., Arzhanovich V.F. *Fizkulturno-ozdorovitel'naya deyatel'nost detei i uchashcheisia molodezhi v svobodnoye vremia: metod. rekomendatsii* [Physical Education and Health Activities of Children and Students in their Free Time: Guidelines], Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2019, 46 p.
6. Shkiryaynov D.E., Gichevski A.V. *Vesnik Vitsebskaga dziazrhaunaga universiteta* [Bulletin of Vitebsk State University], 2021, 2(111), pp. 37–44.

Поступила в редакцию 15.09.2025

Адрес для корреспонденции: e-mail: arzhanovich1984@mail.ru — Аржанович В.Ф.