

- В команде звучат фразы: «Давай попробуем так...», «Я помогу».
- После неудач группа не обвиняет, а ищет решение.
- Увеличивается число добровольных предложений помощи.

Необходимо избегать:

- Публичного сравнения команд/учеников.
- Долгих монологов учителя вместо диалога.
- Задания, где успех зависит от 1–2 «сильных» участников.
- Игнорирования конфликтов.

Дополнительные инструменты:

- Дневник группы. Краткая запись: «Сегодня мы научились...», «Нам мешало...».
- Визуальные маркеры. Стикеры для тех, кто проявил поддержку; доска «Команда дня».
- Анонимные записки. «Что мне понравилось/не понравилось в сегодняшнем задании?» - для честной обратной связи.

Таким образом, учителям следует помнить, что уроки физической культуры в школе нацелены не только на решение двигательных задач, но и развитие личностных характеристик, универсальных умений, предусмотренных образовательными стандартами. И формировать содержание, соблюдать принципы, использовать методы и методические приемы, нацеленные на решение этих задач.

1. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5–9 классов образовательных организаций. – М., 2023. – 248 с. - URL: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf (дата обращения: 01.11.2025).

2. Литвинова В. Средства развития коммуникативных качеств у обучающихся 13-15 лет на уроке физической культуры / В. Литвинова. — URL: <https://infourok.ru/user/9767903/blog/sredstva-razvitiya-kommunikativnyh-kachestv-u-obuchayushih-sya-13-15-let-na-uroke-fizicheskoy-kultury-277832.html> (дата обращения: 01.11.2025).

3. Мараховская Н.В., Карахан И.Е. Средства физической культуры в развитии коммуникативных способностей студентов / Н.В. Мараховская, И.Е. Карахан // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – №1. – С. 23-26.

4. Петрова Н.А. Формирование коммуникативных УУД на уроках физической культуры в школе / Н.А. Петрова. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/04/formirovanie-kommunikativnyh-uud-na-urokah-fizicheskoy> (дата обращения: 01.11.2025).

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА СУШЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДВОДНОЙ ТЕХНИКИ ПЛОВЦОВ-ПОДРОСТКОВ

Дин Жуй,

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

Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент

Ключевые слова. Пловцы-подростки, силовые тренировки, подводная техника пловцов, плавание, тренировка.

Keywords. Teenage swimmers, strength training, underwater swimming techniques, swimming, training.

Уровень спортивных достижений неуклонно растет, спортсмены демонстрируют все более «плотные» результаты. Зачастую эффективно выполненные движения играют решающую роль, обеспечивая преимущество уже в самом начале заплыва. Подготовка юных пловцов должна быть многогранной и разнонаправленной [1]. В связи с этим целью исследования является анализ представлений пловцов-подростков о влиянии силовых тренировок на суше на эффективность их подводной техники.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 115 пловцов-подростков 12-15 лет мужского (53,91%) и женского (46,09%) пола. Для анализа их представлений о влиянии силовых тренировок на суше на эффективность подводной техники была разработана анкета.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных анкетирования позволяет сделать предварительный вывод о том, что большинство спортсменов имеют базовые знания о силовых тренировках на суше, но не обладают систематическими знаниями. Только 21,74% спортсменов ответили, что «понимают очень хорошо», в то время как более 70% (71,30%) спортсменов имеют лишь «некоторое понимание».

При исследовании того, что, по мнению спортсменов, следует включить в силовые тренировки на суше (множественный выбор), силовые тренировки корпуса, взрывная сила нижних конечностей и силовые тренировки верхней части тела были признаны тремя наиболее важными элементами с коэффициентом выбора 89,57%, 85,22% и 80,00% соответственно.

Большинство спортсменов согласились с положительным влиянием силовых тренировок на суше на эффективность техники подводного плавания. 91,30% респондентов оценили их влияние как «очень значительное» или «довольно значительное».

Только 41,74% спортсменов тренируются 3-4 раза или чаще в неделю, в то время как более половины (58,26%) тренируются 2 раза или реже в неделю. Респонденты в целом согласились с тем, что силовые тренировки на суше улучшили показатели «старта и поворота» (88,70%) и «техники ног под водой» (например, баттерфляй, вольный стиль, 85,22%).

Основными каналами получения спортсменами знаний о силовых тренировках на суше являются «руководство тренера» (81,74%) и «общение со сверстниками» (45,22%), в то время как доля получения знаний через формальные каналы, такие как «профессиональные книги» (15,65%) и «научная литература» (5,22%), остается крайне низкой.

Заключение. Данные показывают, что, хотя современные юные пловцы в целом признают важность силовых тренировок на суше, сохраняются пробелы в систематическом планировании, частоте тренировок и приобретении теоретических знаний. В тренировочных программах особое внимание следует уделять научно обоснованным планам силовых тренировок на суше, дополненному теоретическому обучению для повышения эффективности техники плавания под водой.

1. Астапенко, И.Н. Методика совершенствования стартового прыжка в эстафетном плавании у пловцов высокой квалификации / И.Н. Астапенко, Е.С. Жукова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия. – № 1. – 2019. – С. 169-176.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНОЙ АНАЛИЗ

Залесская К.А.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Венскович Д.А., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Цифровой мониторинг, здоровье, цифровые технологии, образование, культура здоровья.

Keywords. Digital monitoring, health, digital technologies, education, health culture.

В условиях цифровизации образования и роста психофизических нагрузок на студентов особую актуальность приобретает вопрос сохранения здоровья молодежи. Студенческий возраст – это период интенсивного интеллектуального и личностного развития, когда формируются профессиональные установки, жизненные ориентиры и привычки, в том числе связанные с заботой о собственном здоровье. Современные обучающиеся проводят значительную часть времени в цифровой среде, что с одной стороны способствует развитию интеллектуальных способностей, но с другой – приводит к снижению физической активности, эмоциональному выгоранию и стрессу. Поэтому поиск эффективных инструментов для формирования культуры здоровья в образовательной среде является важным направлением развития.