

В основной части дневника производится заполнение следующих граф: дата занятия, содержания занятия, субъективной оценки до и после занятия, пульса до, во время и после занятия, примечания.

Первоначально учащимся необходимо объяснить методику работы с дневником самоконтроля, провести инструктаж и соответствующее обучение: как правильно измерять пульс, как оценивать свои ощущения, как правильно фиксировать и вносить данные, регулярность заполнения (ежедневно, включая день занятия физической культурой). Для анализа и «обратной связи» преподаватель физической культуры изучает дневники один раз в неделю, корректирует индивидуальную нагрузку и план урока, поощряет, обсуждает успехи и мотивирует обучающихся. Просматривая дневник, преподаватель и врач могут в динамике изучить состояние здоровья занимающегося физическими упражнениями, оценить их влияние и дать методические рекомендации по дальнейшему занятию физкультурой. Регулярные самонаблюдения и периодический анализ их результатов, углубляя самопознания занимающегося физкультурой, помогают формировать ему убеждения о роли физических упражнений в здоровом образе жизни [1].

**Заключение.** Регулярное использование дневника самоконтроля позволяет обучающимся сформировать представление о реакции своего организма на нагрузку, научиться фиксировать и визуализировать объективные и субъективные показатели своего физического состояния и прогресса (улучшение сна, настроения, переносимости нагрузок), сформировать осознанное отношение к собственному здоровью, мотивацию к занятиям физической культурой, ответственность, дисциплину и самосознание. Кроме того, дневник является основой для персонализированного управления оздоровительным процессом, установления партнерских отношений в рамках «учащийся - преподаватель физической культуры – врач». Для удобства и вовлеченности современных подростков необходимо внедрять цифровые форматы дневника самоконтроля (мобильные приложения, Google Forms и т.д.).

1. Казантинова Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М.Казантинова, Т.А.Чарова, Л.Б. Андрущенко. – М : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021.- 328 с.

2. Примерная учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования, утвержденная Первым заместителем Министра образования Республики Беларусь от 04.07.2024 г.

3. Теория и методика физической культуры (теория и методика физического воспитания) для специальностей: 1-88-0201-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта), 6-05-1012-01 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине: в 2 ч. / сост. Н.В. Минина. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2024. – Ч. 2.- 95 с.

## **ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СИСТЕМЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Шустов Н.С.,**

*студент 4 курса Майкопского государственного технологического университета,*

*г. Майкоп, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Свечкарёв В.Г., доктор пед. наук, профессор*

Ключевые слова. Молодёжь, физическое воспитание, государство, здоровье.

Keywords. Youth, physical education, state, health.

Жизнь каждого человека возможна только при ежедневном, непрерывном удовлетворении его потребностей, требующих его физической и психической активности. Человеческая биология сформировалась в естественной конкурентной природной среде, где физические способности его тела являлись определяющим фактором его выживания и его положения в социуме [1, 2, 7].

Проблема исследования – современная молодёжь малоподвижна.

Цель исследования - анализ основных направлений работы общества и государства по физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни среди молодёжи.

**Материал и методы.** Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, сравнение, формализация, метод научной индукции.

**Результаты и их обсуждение.** В цивилизованном мире физические возможности человеческого тела для большинства людей не являются определяющим фактором для выживания и физического благополучия. Осознанное отношение к состоянию своего тела возникает только при возникновении нездоровых ощущениях [3].

Технологическое развитие человечества все меньше оставляет необходимость физической деятельности в производительном труде. Изобилие пищи, и минимальная необходимость в физической подвижности в повседневной жизни приводит к эмоциональной апатии социального самоопределения и самоутверждения, а появление интернет привело к избыточной доступности к любой информации, а также и реализацию потребности в общении без физического контакта. Для большей часть общества такое существование в комфортной среде без необходимости физических нагрузок является целью и смыслом существования. А высвободившееся время от необходимой повседневной деятельности человек использует для получения удовольствий в физически расслабленном состоянии организма.

Именно в среде увлеченных людей активными видами отдыха и досуга сформировалось понятие «здорового образа жизни» гармоничного сочетания преимуществ технологически развитого урбанизированного общества с осознанным регулированием режима питания и различных форм физической активности как в урбанизированной городской среде, так и в естественно природной [6].

Государство, осознавая пагубность воздействия на здоровье физической пассивности городского населения поддерживает социальные инициативы развития активных форм отдыха и досуга в виде спорта, различных форм отдыха на природе, в том числе и экстремальных видов деятельности [4]. В учебных заведениях введены уроки физической культуры, развивается и поддерживается спортивная инфраструктура, стадионы спортплощадки. Однако известно, что приверженцами активных форм досуга является увлеченная этим меньшая часть общества 5-10% городского населения. В настоящее время мы наблюдаем кризис цивилизационного развития человечества на фоне достижения технологического развития производства информационной доступности, и комфортного бытового существования, рост физической деградации, снижения физического и физиологического здоровья.

Действия государства в предотвращении физической деградации населения в виде пропаганды здорового образа жизни, развития медицинских услуг, поддержка различных форм физической активности населения, создание спортивной инфраструктуры не дают должного результата. Объясняется это просто — любая физическая активность требует волевого импульса, обусловленного либо жизненной необходимостью, либо опосредованным действием для получения желаемого удовольствия. Для большинства населения именно отсутствие или низкий уровень воли при доступности всего необходимого исключает в их жизни активные виды отдыха, заменяя их на виртуальные путешествия или созерцая спортивные подвиги других.

Существующие в системе образования уроки физической культуры не являются для молодежи привлекательными и желанными в силу их эмоциональной скудости выполнения методически определенных физических упражнений. Более-менее привлекательными для молодежи является занятие игровыми видами. Особо эмоционально яркими для молодежи являются занятия физкультурой и особенно в игровой форме вне стен учебных заведений и выезды на природу. Для многих детей и молодёжи школьные походы на природе оказываются основой желания и реализации активного вида отдыха уже во взрослой жизни [5].

В свою очередь взрослые приверженцы активных форм отдыха, имея детей, вместе с ними вовлекают их в такой образ жизни, выстраивают для них такую форму время

препровождения как эмоционально приятную, желанную и естественную. Однако это формируется только в семейном и ближайшем окружении близких увлеченных людей. Без осознанных эффективных мер государства и общества в условиях комфортной социально-экономической среды по прививанию популярности физически активных форм отдыха невозможно поддержание физического и популяционного здоровья населения. Необходим переход от формально принятых форм физического образования и декларационной пропаганды здорового образа жизни к созданию системы стимулирования физической активности для конкурсных отборов на образовательных этапах. Глобально требуется изменение социальных и цивилизационных приоритетов: от идеологии сытой комфортной жизни, к эмоционально наполненной творческой жизни в технологически развитом мире в гармоничном взаимодействии с естественной природной средой.

Наиболее гармонично проявляется мотивация молодежи к физической активности в игровой соревновательной форме и желании приключений на природе. Эти формы всегда поддерживались и финансировались на государственном уровне, особенно это проявилось в двадцатом веке широким распространением и популярностью игровых видов спорта, созданием социальных форм воспитания физического развития детей в виде скаутского движения и пионерского движения, развития и финансовой поддержки массового туристического движения. По сути, только при государственной поддержке полупринудительно реализовывалась идея массового физического воспитания.

В последние годы государство уделяет большое внимание здоровью и развитию детей и молодежи. С этой целью Министерство просвещения активно перерабатывает программу предмета «Физическая культура» введением факультативных модулей форм физической активности по видам спорта. Это даст возможность школьникам по своему желанию выбирать с целью повышения его привлекательности и учета интересов. Но главная идея нововведения - позволить школьникам выбирать тот вид спорта и физической активности который ему больше нравится и соответственно стимулирует его к посещению этих уроков. Факультативные модули для уроков физкультуры создаются совместно с общероссийскими спортивными федерациями. На сегодняшний день таких модулей разработано уже более 32 и ведется активная работа по увеличению их количества с учетом климатических и региональных особенностей. Для реализации этой программы создаются физкультурно-спортивных клубы и секции, на сегодняшний день в стране действует более 60 тыс. клубы и секции. Для продвижения популярности и реализации ЗОЖ для детей и молодежи государству необходимо перенести акцент с развития спортивной инфраструктуры для «большого» спорта, на создание или возвращение системы массового развития и физического воспитания детей в образовательный период [4].

Реализовать систему индивидуального подхода в форму физического воспитания детей и молодежи, заменить существующую форму физической подготовки в виде обязательных уроков физкультуры на факультативы с индивидуальными формами физической активности, по желанию детей. Участие в таких факультативах должно учитываться как оценка физического воспитания. А активность и достижения в таких факультативах должна использоваться как дополнительные баллы в ЕГЭ. Это станет мощным стимулом для физической активности в период образовательного периода. Введение субсидирования организации и участие молодежи в выездных спортивных и туристических мероприятиях. Введением районных, квартальных центров детской физической активности на дворовых игровых площадках для организации игр для детей и молодежи в свободное от занятий время. Значительным фактором в воспитании здорового образа жизни детей и молодежи является образ жизни родителей и их ближайшего взрослого окружения. Поэтому важным фактором в обеспечении физического здоровья детей и молодежи может являться введение системы стимулирования и штрафов для родителей в ведении ими здорового образа жизни. Это может быть введением физических обязательных нормативов для государственных служащих, и бюджетных работников, в премиальной системе оплаты труда.

**Заключение.** Таким образом, прививание молодежи желание активных форм отдыха как средство формирования здорового образа жизни невозможно без участия государства, через изменение системы финансирования и создание системы мотивирующей системы ведения физически активного здорового образа жизни как молодежи, так и взрослых, в какой-то части поощрительной форме, а в какой-то и карательной в виде штрафов.

1. Нехорошева, Э.А. Пропаганда ЗОЖ в образовательной среде / Э.А. Нехорошева, В.Г. Свечкарёв. – В книге: Новые технологии в учебном процессе и производстве. Материалы XXI Международной научно-технической конференции, посвящённой 35-летию полета орбитального корабля-ракетоплана многоразовой транспортной космической системы "Буран". Рязань, 2023. – С. 820-822.
2. Парфёнова, О.А. Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через активный отдых / О.А. Парфёнова. – Проблемы педагогики. – 2017. – №5 (28). – С. 5.
3. Свечкарёв, В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга / В.Г. Свечкарёв. – Научные известия. 2019. – № 15. – С. 100-104.
4. Свечкарёв, В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта / В.Г. Свечкарёв. – Научные известия. – 2020. – № 18. – С. 57-61.
5. Свечкарёв, В.Г. Эволюция спорта / В.Г. Свечкарёв. – Научные известия. 2019. – № 14. – С. 63-67.
6. Хижная, А.В. Воспитание сознательного отношения школьников к здоровому образу жизни / А.В. Хижная, Н.Л. Синева, К.С. Гордеев. – Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №72-4. – С. 274-277.
7. Янбухтин, Т.А. К проблеме формирования здорового образа жизни подростков и включенности их в досуговую спортивно-оздоровительную деятельность в условиях мегаполиса / Т.А. Янбухтин. – Педагогика и психология образования. 2011. – №2. – С. 43-50.

## THE IMPACT OF TENNIS TRAINING ON CAMPUS ON THE BASIC QUALITIES OF STUDENT TRAINING

*Chen Ruofei,*

*master's student Vitebsk State University named after P.M. Masherov,*

*Vitebsk, Republic of Belarus*

*Scientific supervisor – Yanovskaya V.V., PhD in Biology, Associate Professor*

**Keywords.** Ping pong, national fitness, physical fitness, student training, physical education.

Ping pong (table tennis), as one of the most widely practiced sports in China, boasts significant advantages such as flexible venue requirements, low cost, and a low participation threshold. However, its fitness value has long been underestimated. Compared with traditional sports like running and swimming, ping pong not only improves cardiovascular function through aerobic exercise but also enhances neuromuscular coordination through rapid reaction training. Moreover, it exerts minimal impact on joints, making it suitable for people of all ages. This paper starts from the characteristics of ping pong, combines its actual effects on improving physical fitness with promotion practices to demonstrate its feasibility in national fitness programs, providing theoretical support for optimizing the supply of sports events.

The purpose of the work to demonstrate the feasibility of ping pong in national fitness programs by analyzing its characteristics, fitness effects and promotion practices.

**Material and methods.** The study of scientific and methodological literature, the survey of students and teachers.

**Results and their discussion.** In terms of fitness effects, ping pong combines the dual attributes of aerobic and anaerobic training. Continuous rallies lasting over 30 minutes can maintain a heart rate of 110-140 beats per minute, approaching the standard for moderate-intensity aerobic exercise, thereby effectively improving cardiovascular function. Meanwhile, actions such as rapid smashes and sidestep attacks require explosive power, which can strengthen the muscles of the upper limbs, core, and lower limbs. Additionally, ping pong places extremely high demands on reaction speed, spatial judgment, and hand-eye