

На основе проведенного анализа можно предложить следующие рекомендации по организации режима дня для студентов:

1. Оптимизация сна: стремиться ложиться спать в одно и то же время, даже в выходные. Оптимальное время отхода ко сну – не позднее 23:00. Длительность сна должна составлять не менее 7-8 часов [1].

2. Организация питания: стараться питаться 3-4 раза в день, не допуская перерывов более 5 часов. Обязательно включать в рацион горячее питание (супы, вторые блюда) хотя бы один-два раза в день. Контролировать потребление кофе и энергетиков, особенно во второй половине дня.

3. Управление физической активностью и отдыхом: включить в распорядок дня регулярные физические нагрузки (тренировки 2-3 раза в неделю, пешие прогулки). Четко разделять время учебы и отдыха. При самоподготовке делать короткие перерывы каждые 45-50 минут для смены деятельности [3].

Заключение. Проведенный анализ литературы и анкетирование подтверждают, что с поступлением в ВУЗ у значительной части студентов наблюдается дефицит сна, нерегулярное и некачественное питание, снижение физической активности, выявлена прямая связь между соблюдением режима дня и академической успеваемостью [1,2]. Таким образом, формирование у студентов-стоматологов режима дня является не менее важной задачей, чем освоение профессиональных навыков. Разработка и внедрение профилактических программ, направленных на обучение первокурсников основам здорового образа жизни и рациональной организации времени, является необходимым условием сохранения их здоровья и повышения качества образования [3].

1 Кальсина, Т. А. Влияние сна на успеваемость студентов / Т. А. Кальсина, С. Д. Мишнева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, 28 февраля 2018 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2018. - С. 542-545.

2 Курбанова М. С. Биологические ритмы и их влияние на эффективность обучения и труда // Студенческий: электрон. научн. журн. – 2025. – № 35(331).

3 Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы II Международной научно-практической интернет-конференции, 10-12 апреля 2019 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) и др.]. – Минск: БГУ, 2019 г. – 358 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЦИФРОВЫХ СРЕДСТВ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Афанасьева З.В.,

магистрант 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

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

Современное образование находится в состоянии активной цифровой трансформации, которая затрагивает не только содержание учебных предметов, но и методики преподавания [1]. Традиционные методы, основанные преимущественно на репродуктивном выполнении упражнений, не всегда способны удовлетворить эти потребности, что снижает мотивацию и эффективность занятий [2]. Многие специалисты в области физической культуры, а также практикующие педагоги рассматривают введение в урок по физической культуре различных электронных средств обучения как новый виток в развитии физкультурного образования [3].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью преодоления противоречия между высокой цифровизацией образования и недостаточным использованием ее потенциала в развитии координационных способностей школьников.

Цель исследования состоит в выявлении и обосновании педагогических возможностей использования цифровых дидактических средств как фактора, повышающего результативность развития координационных способностей и познавательной активности учащихся пятых классов.

Материал и методы. В исследование приняли участие 105 учащихся пятых классов, которое проводилось в естественных условиях учебного процесса на базе учреждения образования «Средняя школа № 6 г. Витебска имени А.Е. Белохвостикова».

Педагогический эксперимент предполагал сравнительный анализ эффективности традиционной методики и методики, обогащенной цифровым компонентом. В экспериментальной группе развитие координационных способностей осуществлялось посредством выполнения комплексов на координационной лестнице, интегрированных с мультимедийными презентациями.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных мальчиков показал, что наиболее проблемным тестом является «Челночный бег 3x10м», где суммарно 68,3% демонстрировали низкий и ниже среднего уровни. В тестах «Метание теннисного мяча на дальность» и «Ведение мяча в беге с изменением направления» наблюдается относительно более благоприятное распределение с заметной долей результатов на уровнях выше среднего и высокий (21,6% и 23,2% соответственно).

У девочек общая картина характеризуется еще более выраженным преобладанием низких и ниже средних показателей практически по всем тестам. Значительные трудности выявлены в тесте «Челночный бег 3x10м» (84,3% низкий и ниже среднего) и «Метание на дальность» (68,8%).

В конце учебного года было проведено повторное тестирование для оценки координационных способностей учащихся пятых классов.

Значительный прирост результата у экспериментальной группы учащихся наблюдался в контрольном тесте «Броски мяча в цель, стоя к ней спиной» и составил 51,35%.

В тесте «Челночный бег 3 x 10 м» прирост результатов в экспериментальной группе был в 2 раза больше, чем в контрольной группе. Прирост показателей в тесте «Упражнение реакция-мяч» был в экспериментальной группе в 10 раз больше, чем в контрольной группе. Однако результаты в тесте «Спринт в заданном ритме» у контрольной группы были на 3,09% больше, чем в экспериментальной группе. В тестах «Бег к пронумерованным набивным мячам» и «Балансирование на гимнастической скамейке» прирост показателей в контрольной группе составил 4,42% и 3,95%, соответственно.

Результаты анкетирования учеников после использования мультимедийных презентаций на уроке «Физическая культура и здоровье» представлены в таблице. 80% ученикам понравились уроки с использованием видео и изображений, а также они считают, что видео и изображения на уроке помогли в освоении новых движений. На вопросы «Хотели бы вы и дальше, чтобы на уроках «Физическая культура и здоровье» использовали видео и изображения?», только 9,5% опрошенных ответили «Нет».

Таблица – Результаты анкетирования учеников после использования на уроке «Физическая культура и здоровье» мультимедийных презентаций

| | |
|--|-----------------|
| 1. Понравились ли Вам уроки «Физическая культура и здоровье» с использованием видео и изображений? | |
| Да | 80% (84 чел.) |
| Нет | 20% (21 чел.) |
| 2. Как Вы думаете помогло Вам видео и изображения на уроке в освоение новых движений? | |
| Да | 88,6% (93 чел.) |
| Нет | 11,4% (12 чел.) |
| 3. Хотели бы Вы и дальше, чтобы на уроках «Физическая культура и здоровье» использовали видео и изображения? | |
| Да | 90,5% (95 чел.) |
| Нет | 9,5% (10 чел.) |

Таким образом, учащиеся экспериментальной группы проявляли более высокую заинтересованность в выполнении упражнений. Визуальный ряд, включающий схемы, анимированные образцы движений, способствовал удержанию внимания на протяжении всего занятия. Важно отметить, что повышение мотивации носило не внешний, ситуативный, а внутренний, содержательный характер: школьники стремились не просто повторить движение, а понять его структуру, уловить ритм, достичь точности, сравнить свой результат с образцом.

Заключение. Интеграция мультимедийных презентаций в процесс развития координационных способностей учащихся пятых классов создает условия не только для более эффективного совершенствования моторных функций, но и для активизации познавательной деятельности, повышения интереса к урокам физической культуры и формирования осознанного отношения к собственному физическому развитию. Это открывает перспективы для дальнейшего исследования возможностей цифровой дидактики в области физического воспитания и разработки методик, учитывающих единство телесного и интеллектуального развития школьника.

1. Климова, Т. В. Цифровые образовательные ресурсы в деятельности учителя физической культуры / Т. В. Климова // Педагогика и психология образования. - 2023. - № 3. - С. 112-119.

2. Селевко, Г. К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2 т. ИГ. К. Селевко, - Москва: НИИ школьных технологий, 2019. - Т. 1. - 816 с.

3. Афанасьева, З. В. Развитие координационных способностей учащихся на уроке физической культуры и здоровья с применением электронного образовательного ресурса / З. В. Афанасьева, О. Н. Малах // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей [по материалам XI научно-практической конференции]. - Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2025. - С. 9-11.-URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/48953> (дата обращения: 24.02.2026).

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Борисенко А.В.,

студент 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

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

Актуальность темы исследования обусловлена сложностью правового поля спортивной деятельности, находящегося на стыке различных отраслей права (конституционного, гражданского, трудового, административного, уголовного) и активно взаимодействующего с международными нормами. Несмотря на внимание государства к развитию спорта, правовой режим часто не успевает за динамикой общественных отношений. Наличие пробелов в законодательстве, недостаточная систематизация нормативной базы и слабая взаимосвязь правовых норм остаются серьезными проблемами. Правовое регулирование призвано выполнять ключевые функции: обеспечивать порядок и справедливость соревнований, защищать права участников, противодействовать допингу, коррупции и дискриминации.

Материал и методы. общенаучные (анализ, синтез, дедукция, индукция) и частнонаучные методы (сравнительно-правовой, формально-юридический, системно-структурный анализ).

Результаты и их обсуждение. Спортивное право как комплексная отрасль призвано обеспечить порядок, справедливость и безопасность в условиях глобализации и коммерциализации спорта. Его сущность определяется многогранными функциями: создание механизмов для порядка и справедливости (единые правила, антидопинговые требования); защита прав участников; противодействие негативным явлениям; выполнение социальной и культурной роли [1].

Возрастание роли спортивного права вызвано ростом числа спортсменов и мероприятий, комплексным характером самой отрасли, влиянием глобализации и международных стандартов (МОК, FIFA), усилением внимания к защите прав спортсменов и ростом числа правовых споров.

Конституция Республики Беларусь составляет основу регулирования (ст. 45 провозглашает развитие спорта как обеспечение права на охрану здоровья). Важное значение имеют положения о социальном государстве, верховенстве права и гарантиях прав человека.

Значительную роль играют кодифицированные акты. Гражданский кодекс определяет правовой статус организаций и предпринимателей в спорте. Трудовой кодекс закрепляет особенности статуса спортсменов и тренеров. Уголовный кодекс предусматривает ответственность за подкуп участников соревнований, а Кодекс об административных правонарушениях – за нарушение правил рекламы на спортивных мероприятиях.

Центральное место занимает Закон «О физической культуре и спорте» (2014 г.), который комплексно урегулировал статус спортивных организаций, права и обязанности спортсменов, правила проведения соревнований и борьбу с допингом. Однако