

В связи с этим, систематический контроль и анализ показателей физической подготовленности студентов является важнейшей функцией рационального управления педагогическим процессом направленного развития конкретных (отстающих) физических качеств.

Обратим внимание на существенное улучшение от курса к курсу обучения, значительно был заметен прирост в тестах «Удержание ног в положении лежа». Наряду с влиянием на результаты тестов морфофункциональных возможностей организма, определенную роль сыграли волевые качества тестируемых, способность терпеть и настойчивость в продолжении упражнения.

Дневник самонаблюдения позволяет более эффективно контролировать динамику развития физической подготовленности, состояние здоровья и уровень функциональных систем организма.

Список использованных источников

1. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.
2. Науменко, Ю. В. Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. / Ю. В. Науменко., М.: Глобус, 2009. – 70 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.

УДК 796.012.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Кудряшов Е. А., студ., Гусаков И. Г., ст. преп.,
Бандаревич Е. В., ст. преп., Машков А. Ю., преп.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В работе представлена важность занятий физической подготовкой для развития двигательных способностей и общего здоровья.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая активность, активный образ жизни.

Физическая подготовка играет ключевую роль в развитии двигательных способностей, укреплении здоровья и повышении общей работоспособности человека. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию силы, выносливости, быстроты, гибкости, и координации, что позволяет не только улучшить физическую форму, но и значительно повысить качество жизни. В ходе анализа различных аспектов физической подготовки мы рассмотрели её влияние на организм, методы физической подготовки и пользу для психоэмоционального состояния человека [1].

Влияние занятий физической подготовкой на двигательную активность нельзя недооценивать. Комплексный подход к регулярным занятиям физическими упражнениями включающие силовые, аэробные, скоростные и координационные упражнения, позволяет развить основные физические качества, повысить выносливость и адаптационные возможности организма. Силовые занятия физическими упражнениями способствуют увеличению мышечной массы и прочности костей, аэробные упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения на гибкость снижает риск травм, а развитие координации помогает улучшить точность и согласованность движений [2].

Кроме того, физическая активность оказывает значительное влияние на физиологические системы организма. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ и повышают устойчивость к заболеваниям. Активный образ жизни помогает поддерживать здоровый вес, регулирует уровень сахара в крови и снижает риск развития таких заболеваний, как атеросклероз, сахарный диабет и остеопороз. Важную роль играет и влияние регулярных занятий физическими упражнениями на иммунную систему: умеренные физические нагрузки укрепляют защитные функции организма, снижая вероятность

инфекционных заболеваний [3].

Не менее важен и психоэмоциональный аспект физической активности. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, что снижает уровень стресса, тревожности и депрессии. Они помогают повысить концентрацию внимания, улучшить память, развить когнитивные способности и даже повысить продуктивность в повседневной жизни. Улучшение качества сна, повышение самооценки, формирование дисциплины и выносливости – это являются важными факторами, которые делают занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью здорового образа жизни [4].

Правильное планирование физической подготовки, индивидуальный подход к нагрузкам и использование вспомогательных методов восстановления (массаж, йога, дыхательные практики) позволяют избежать перенагрузок и снизить риск травм. Чёткое следование принципам постепенного увеличения нагрузок, регулярность занятий и баланс между разными видами физической активности обеспечивают максимальный эффект от физической подготовки [5].

Таким образом, физическая подготовка оказывает всестороннее положительное воздействие на организм человека. Она не только развивает двигательную активность, но и укрепление здоровья; повышает работоспособность и укрепляет психоэмоциональное состояние. В современном мире, где уровень физической активности людей снижается из-за сидячего образа жизни и увеличения количества стрессовых факторов, регулярные занятия физическими упражнениями становятся не просто рекомендацией, а необходимостью. Умеренные и правильно организованные физические нагрузки помогают сохранить здоровье, поддерживать высокий уровень энергии и продлевать долголетие.

Список использованных источников

1. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.
2. Журавин, М. Л. Гимнастика: учебник / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
3. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Караваев, А. А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 124 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

УДК 378.1:796:004

ОРГАНИЗАЦИЯ, УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Николаева Д. А., студ., Мусатов А. Г., зав. каф.,
Талай В. А., доц., Ребизова Е. А., ст. преп.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В данной статье рассматривается проблема организации проведения современного занятия физической культуры с использованием информационно-коммуникативных технологий (ИКТ), что позволяет успешно совмещать не только физическую и умственную работу, но и развивать интеллектуальные и творческие способности.

Ключевые слова: учебный процесс, учащиеся, интерес, подготовленность, знания, ИКТ, ИТ (информационные технологии).