

дыханию. Психологический аспект занятий не менее важен: пилатес позволяет справляться со стрессом и поддерживать эмоциональное равновесие. В условиях быстрого темпа жизни и постоянного стресса, которые испытывает современная молодежь, пилатес может стать не только спортивным увлечением, но и важной частью здоровья и благополучия.

На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что популяризация пилатеса как доступного и эффективного способа поддержания здоровья среди молодежи может способствовать созданию более активного и здорового общества. Учитывая все преимущества, которые предоставляет этот вид физической активности, следует рекомендовать внедрение пилатеса в образовательные программы и организацию дальнейших мероприятий в сфере фитнеса для молодежи.

Литература.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва : ФиС, 2003. – 223 с.
2. Амосов, Н. М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов. – Киев : Здоровье, 1997. – 56 с.
3. Колошкина, В. А. Пилатес как метод улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / В. А. Колошкина, И. М. Дударева, В. В. Трущенко // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности : материалы Международной научно-практической конференции. – Витебск : ВГАВМ, 2022. – С. 156-159.
4. Колошкина, В. А. Влияние упражнений системы Пилатес на функциональное состояние организма студентов / В. А. Колошкина, И. М. Дударева // Педагогика современности: актуальные вопросы психологической и педагогической теории и практики : материалы V Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 70-73.

УДК 796.035 (075.8)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кривцун - Левшина Л.Н.

УО «Международный университет трудовых и социальных отношений
«МИТСО», г. Витебск, Республика Беларусь

Представленный анализ понятия, структуры, форм и принципов научно-методической деятельности в области оздоровительной физической культуры позволяет характеризовать ее как вид социокультурной деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов физкультурного профиля.
Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, научно-методическая деятельность, компонентный состав, принципы, формы.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ACTIVITY IN HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Krivtsun - Levshina L.N.

International University of Labor and Social Relations «MITSO»,
Vitebsk, Republik of Belarus

*The presented analysis of the concept, structure, forms. and principles of scientific and methodological activity in the field of recreational physical culture allows us to characterize it as a type of socio-cultural activity in the process of professional training of physical education students. **Keywords:** Recreational physical education, scientific and methodological activities, component composition, principles, forms.*

Введение. В образовательном стандарте РБ по специальности «Физическая культура» отмечено, что специалист должен иметь знания о научно-методической деятельности для решения задач по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки. Оздоровительная физическая культура (ОФК) как социальное явление обеспечивается физкультурной, медицинской, педагогической, научной, материально-финансовой, агитационно-пропагандистской и управленческой деятельностью. В их основе лежат знания, которые в процессе специального образования интегрируются и обеспечиваются научно-методической деятельностью (НМД). Выделяясь в литературных источниках как специальный учебный предмет в подготовке специалистов физкультурного профиля, НМД рассматривается в качестве способа практической реализации теоретических положений и результатов научных исследований [1,2]. Однако, её содержание здесь сводится к вопросам методики и техники собственно научного исследования, подготовке выпускных работ, диссертаций, монографий и др., а, подчас, и к методике физического воспитания [3]. В тоже время остается не раскрытым определение, структура, принципы и формы собственно НМД.

Цель работы: разработать научное определение, компонентный состав, направления, формы и принципы научно-методической деятельности.

Материалы и методы исследований. Социологическая теория деятельности, теория физической и оздоровительной физической культуры, структурно-функциональный анализ.

Результаты исследований. Научные исследования, лежащие в основе любого учебного предмета, транслируются в ходе подготовки специалистов высшего образования посредством научно-методической деятельности – целенаправленного процесса разработки и распространения научно обоснованных способов, форм, методов организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, других видов деятельности в области ОФК. В структуре НМД объективно функционируют следующие ее компоненты.

Информационно-методический компонент предстает в виде целенаправленной работы специалистов научно-методических объединений, центров и лабораторий при Управлении физической культуры Министерства спорта и туризма РБ, НИИ ФКиС, научно - методических групп ВУЗОВ и СУЗОВ. Эти субъекты НМД выполняют функции научного обоснования и разработки следующих методических направлений ОФК. В рамках физкультурно-оздоровительного направления разрабатываются: - методики выбора средств и форм физкультурно-оздоровительных занятий для лиц различных профессий и состояния здоровья, физической и психической реабилитации инвалидов; оздоровительно-рекреационных занятий и физкультурно - спортивных мероприятий по месту жительства, отдыха и лечения населения; программы учебно-тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных группах; - методы дозирования физической нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительных занятий и оценки их эффективности с учетом социально-демографических особенностей занимающихся; - методы управления, материально-финансового обеспечения, агитационно-пропагандистской работы в ОФК и др.

Информационно - пропагандистское направление обеспечивается разработкой методов и форм внедрения в средства массовой информации тематических передач, реклам, программ по типу «Уроки здоровья» и др.

Материально-финансовое направление предусматривает разработку методик использования модифицированных проектов различных сооружений для занятий рекреационной и профессионально-прикладной направленности, инвентаря и оборудования, технических устройств и т.п.

Информационно-депонирующий компонент НМД реализуется как система изучения спроса, издания, систематизации и сохранения, научно-методической продукции в научных, учебных и территориальных библиотеках.

Информационно-распространительный компонент осуществляет функцию обеспечения специалистов научно - методической продукцией посредством библиотек учебных заведений, торговых организаций, телевидения, радио и Интернета. Их эффективность зависит от установления функциональных связей с издательствами и научно-методическими объединениями, финансовой доступности необходимой литературы и информационных материалов.

НМД осуществляется в следующих основных формах: - учебно - методических пособиях и рекомендациях; программах физического воспитания детей, учащихся, студентов и трудящихся; - программах семинаров по переподготовке физкультурных кадров в области ОФК и др.

Направления и формы НМД развиваются в соответствии с самой ОФК, что предопределяет в ее процессе учет следующих принципов: актуальности, научного подхода, информативности, инновационности, опережающего действия, доступности,

Заключение. Научно-методическая деятельность объективно функционирует как система взаимосвязанных и взаимообусловленных всех ее структурно-содержательных сторон.

Выполняя интеграционную и транслирующую функции в образовательном процессе, НМД своими результатами обеспечивает содержание всех учебных дисциплин, составляющих образовательную деятельность студентов физкультурного профиля.

Представляя собой функционально необходимый вид деятельности в развитии не только ОФК, но и физической культуры в целом, НМД детерминирует потребность в разработке ее собственной технологии, введения ее в учебный процесс подготовки физкультурных кадров как специальной учебной дисциплины.

Литература.

1. Беляева, В. В. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие / В. В. Беляева. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2021. - 110 с.

2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 7-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – С. 4-41.

3. Шпитальная, Е. С. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Е. С. Шпитальная. – Саратов : Издательство «Саратовский университет», 2019. - 56 с.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Крот А.А.

Научный руководитель – **И.В. Тонкоблатова**, старший преподаватель
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь.

*Регулярные занятия физкультурой помогают студентам справляться со стрессом, снижая уровень кортизола, повышая выработку эндорфинов, улучшая психологическое состояние и качество сна, а также формируя здоровые привычки, которые способствуют успешной адаптации к академическим и личным вызовам. **Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, стресс, стрессоустойчивость, студенты, физическая активность, физкультура, психическое здоровье.*

THE IMPACT OF REGULAR PHYSICAL EDUCATION ON STRESS RESILIENCE AMONG STUDENTS