

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : Пособие для учителя / В. И. Лях. – Москва, 1998. – 272 с.

3. Усцелемова, Н. А. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учеб. пособие / Н. А. Усцелемова [и др.]. // – Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. тех. ун-та им. Г. И. Носова, 2016. – 111 с.

4. Яцкевич, Э. И. Контрольные упражнения метод определения подвижности в суставах школьников и юных спортсменов / Э. И. Яцкевич // Теория и практика физической культуры. – 1969. – №8 – С. 41-42.

УДК 613.844

ИНТЕНСИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Климович Н.С., Колесникова Н.Н.

УО «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь

*Современные программы по физическому воспитанию содержат материалы, ориентированные как на конечный продукт, так и на процесс обучения. Разработка интенсивных методик по физическому воспитанию остаётся и сегодня актуальной задачей. В статье определены основные факторы, подтверждающие эффективность интенсивных методов преподавания физической культуры. **Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, интенсивные методы, классическая методика.*

INTENSIVE METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

Klimovich N.S., Kolesnikova N.N.

Polessky State University, Pinsk, the Republic of Belarus

*Modern physical education programs contain materials focused on both the end product and the learning process. The development of intensive physical education methods remains a pressing issue. This article identifies the key factors supporting the effectiveness of intensive physical education teaching methods. **Keywords:** sport, physical education, intensive methods, classical methods.*

Введение. Сфера методологии преподавания физической культуры и здоровья претерпевает постоянные изменения. Специалисты постоянно спорят по поводу того, какая методика физического воспитания является более эффективной [1]. Сторонники классической методики предпочитают

традиционный способ физического воспитания, так как именно он тренирует психофизические качества. При этом происходит развитие быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, координационных способностей, силы.

Сторонники коммуникативной методики указывают на недостатки классической методики. Коммуникативная методика физического воспитания – это подход, который использует физкультурную деятельность для формирования у учащихся умение общаться, взаимодействовать и устанавливать позитивные отношения с взрослыми и сверстниками. Этот метод направлен на развитие навыков сотрудничества, сопереживания, ответственности и взаимопомощи, физической активности и творческого воображения через игру и взаимодействие.

Следует отметить, что в рамках реализации Кодекса Республики Беларусь «Об образовании» в стране создана комплексная система обучения и физического воспитания, направленная на формирование гармонично развитого, высокообразованного, конкурентоспособного, современно мыслящего подрастающего поколения, дальнейшую интеграцию Республики Беларусь в мировое сообщество [2].

Материалы и методы исследований. В процессе исследования изучалась научно-методическая литература, раскрывающая вопросы о средствах и интенсивных методах преподавания физической культуры и здоровья, что позволило провести исследование на базе ГУО «СШ №17» г. Пинска. В педагогическом исследовании участвовали учащиеся средних классов, в возрасте 10–11 лет. Для обработки полученных данных использован метод математической статистики.

Результаты исследований. Резюмируя анализируемые литературные источники и данные исследований, предоставляем коммуникативные аспекты в физическом воспитании (таблица).

Таблица - Коммуникативные аспекты в физическом воспитании

Критерии	Реализация
Мотивация	Разработка мотивирующих заданий, коммуникация позволяет поддерживать интерес к занятиям, объясняя важность физических упражнений и их пользу
Наглядность	Использование наглядных пособий, демонстрация выполнения упражнений и звуковые сигналы, сопроводительная музыка способствуют лучшему пониманию
Диалог	Коммуникативный подход позволяет преподавателю физической культуры и здоровья не только указывать на ошибки, но и объяснить, как их исправить, тем самым получая обратную связь от учащегося
Игровая и соревновательная деятельность	Усиливает коммуникативный эффект, активное взаимодействие и общение между участниками и преподавателем

Коммуникативное направление физического воспитания в процессе педагогической практики показано во время взаимодействия с партнером, подачи команд, подсказок, показа упражнений и положительных эмоций. В процессе физического воспитания применения подвижных спортивных игр, гимнастики с элементами акробатики, ритмической гимнастики, аэробики и т.п. в процессе педагогической практики, способствует развитию коммуникативных способностей и профессиональной педагогической устойчивости [3].

Анализируя хронометраж десяти уроков физической культуры и здоровья на базе ГУО «СШ №17» г. Пинска, для учащихся пятых классов отмечаем, что уроки хорошо продуманы и проведены на хорошем методическом уровне, о чем свидетельствует общая плотность уроков – 97,8%, что характеризуется как высокая (общая плотность не ниже 90% считается отличным показателем). Объясняется тем, что уроки проведены с использованием интенсивных методов преподавания и относятся к типу совершенствования и закрепления двигательных действий, характерной чертой которых является высокая плотность урока. Моторная плотность уроков – 54,6%, это хороший показатель продуктивности занятий физическими упражнениями. Объясняется тем, что занятия относятся к типу занятий закрепления и совершенствования учебного материала (где норма моторной плотности является 50-80%).

Перестроения с подготовкой места занятий – 11,2%, объяснения преподавателя и показ – 14%, выполнение упражнений – 54,6%, пассивный отдых составил 19,1% от общей продолжительности урока (это происходило, когда дети ожидали своей очереди в процессе выполнения упражнений). Простой же – 1,1%, это хороший показатель, так как чем он ниже, тем лучше. Как показывают исследования ситуационные, сюжетные и ролевые игры направлены на воспитание и развитие профессиональных, личностных, и внешне поведенческих качеств будущего преподавателя физической культуры и здоровья как субъекта профессионально педагогической деятельности.

Заключение. Высокий уровень коммуникативных качеств будущих преподавателей физической культуры и здоровья обеспечивает их, терпимостью к взглядам и поведению других, способностью осуществлять педагогическую деятельность в стрессовых ситуациях, без существенного отрицательного влияния на состояние здоровья, работоспособности и профессионального выгорания. Следовательно, адаптацию к учебной деятельности по физическому воспитанию и развитие профессионально значимых качеств с учетом профессиональных требований обеспечивают коммуникативные способности.

Таким образом, интенсивные методы вносят значительную энергию в методику физического воспитания в целом. Достижения интенсивных методов в области активизации процессов восприятия и усвоения материальной основы физического воспитания, во вскрытии новых резервов его мотивации и в развитии адекватных форм коллективного

взаимодействия должны как можно скорее стать достоянием методики обучения в учреждениях образования, чтобы поднять ее результативность, повысить эффективность учебного процесса.

Литература.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2008. – 480 с.
2. Кодекс Республики Беларусь 13 января 2011 г № 243-З. «Об образовании». – URL: <https://pravo.by> (дата обращения: 22.09.2025).
3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2019. – 368 с.

УДК 617.75:796.012.6

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ РЕФРАКЦИИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Ковалева Э.С., Будник П.А., Васёха А.А., Маслак С.А.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Исследовано влияние физических упражнений на миопию глаза. В ходе анонимного анкетирования студентов учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» в возрасте от 17 до 22 установлено, что миопия достаточно часто встречается среди студентов-медиков. Был представлен комплекс упражнений для глаз. **Ключевые слова:** миопия, глаз, зрение.*

PHYSICAL EXERCISES IN THE COMPREHENSIVE CORRECTION OF REFRACTIVE DISORDERS OF THE EYES

Kovaleva E.S., Budnik P.A., Vasyokha A.A., Maslak S.A.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The influence of physical exercises on eye myopia was studied. During an anonymous survey of students at the educational institution "Vitebsk State Order of the Friendship of Peoples Medical University" aged 17 to 22, it was found that myopia is quite common among medical students. A set of exercises for the eyes was presented. **Keywords:** myopia, eye, vision.*

Введение. В норме глаз имеет почти сферическую форму, его оболочка состоит из трех слоев. Первый слой глаза, или склера, имеет молочный оттенок. Его центр прозрачен, он называется роговой