

Результаты полученного исследования могут быть использованы в научных работах другими студентами.

Список литературы

1. Двигательная активность как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов / Т. М. Мамаев, З. Х. Бабаджанова, Б. С. Аринбаев, Н. Т. Мамаев // Вестник Ошского государственного университета. – 2024. – № 4. – С. 31-41.

2. Новосёлов, В. О. Влияние физической активности на когнитивные способности человека как инструмент формирования мотивации к ведению физически активного образа жизни / В. О. Новосёлова, Д. О. Кудряшова // Современные проблемы здоровья. – 2022. – № 5. – С. 46-48.

3. Как спорт влияет на мозг. – URL: <https://www.studentsport.ru/tribune/kak-sport-vliyaet-na-mozg-8940/> (дата обращения: 31.12.2025).

4. Влияние регулярной физической активности на психоэмоциональное здоровье студентов. –URL: <https://ropkip.ru/publication/421632> (дата обращения: 31.12.2025).

ВНЕДРЕНИЕ ГАНДБОЛА В ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ

Горбаченко Ю.Ю.

Гродненский государственный университет имени Я.Купалы
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Баркова В.В.

Актуальность. Современная школьная программа постоянно нуждается в обновлении. Уроки физкультуры должны не только отвечать вопросам физического развития, то также учить выстраивать гармоничные и дружеские отношения в классе благодаря командным играм. Является ли гандбол такой игрой? Возможно ли реальное внедрение этой игры в школы Беларуси?

Цель. Исследование влияния гандбола на организм школьников и доказать целесообразность включения данного вида спорта в школьную программу.

Методы исследования. В основу исследования положены методы теоретического анализа и синтеза научно-популярной литературы в области физической культуры в целом и игровых видов спорта в частности.

Результаты и их обсуждение. Одним из ключевых факторов, облегчающих внедрение гандбола в школьную программу, является его инфраструктурная гибкость. Игровая площадка прямоугольной формы длиной 40 м и шириной 20 м включает в себя игровую зону и две вратарские площадки. Вокруг игровой площадки должна располагаться «зона безопасности» шириной не менее 1 м вдоль боковых линий и шириной не более 2 м – вдоль лицевых линий.

Данные размеры могут совпадать с параметрами большинства типовых спортзалов в современных школах и гимназиях. Это позволяет интегрировать дисциплину без лишних затрат на перестройку.

Для занятий требуются только ворота и игровые мячи, которые в условиях ограниченного бюджета школы могут себе позволить. Также можно использовать переносные ворота, которые можно убирать, освобождая место для занятий другими видами спорта.

Таким образом, идея внедрения гандбола вполне реализуема в рамках стандартных школ и не является затратным решением. Гандбол обеспечивает равную нагрузку на все группы мышц. Одним из важнейших элементов соревновательной деятельности является то, что успешность его выступления напрямую связана с уровнем его скоростно-нагрузочных способностей, а также скоростными прыжками разного рода. Прыжки с толчком одной ногой с бега выполняются с большой скоростью наряду с прыжками, выполняемыми с толчком двумя ногами [1-3].

Однако в отличие от более популярного в школах футбола, в гандболе также задействованы плечевой пояс, мышцы – стабилизаторы корпуса, работающие в режиме постоянной смены направления, а также мышцы рук и запястий: локтевые и кистевые сгибатели и сгибатели предплечья.

При мышечной работе расход энергии увеличивается по мере нарастания её интенсивности. При беге скорость расхода энергии увеличивается на 40-50% и более. Для удовлетворения потребности в кислороде и других энергетических веществах, происходит ряд изменений. Повышается уровень активности систем дыхания, кровообращения, обменных процессов. Во время интенсивных физических нагрузок происходит разложение гликогена в мышцах и печени через гликолиз, что обеспечивает быстрое выделение энергии. Уровень глюкозы может как повышаться (в результате распада гликогена), так и снижаться (в результате использования глюкозы как источника энергии)

С точки зрения биохимии, тренированный организм обладает большей метаболической пластичностью:

- Клетки становятся более чувствительны к инсулину, что снижает риск инсулинорезистентности
- Умеренный физический стресс стимулирует выработку антиоксидантов, которые защищают клетки от повреждения
- Игра способствует выработке эндорфинов и серотонина, которые подавляют действие кортизола.

Соревновательные игры, такие как гандбол, играют значительную роль в социализации детей и подростков.

Актуальность данной темы еще обусловлена тем, что общение крайне необходимо для интеграции в современное общество. Распространение интернета и общая цифровизация часто приводит к дефициту реального

общения между сверстниками. Это ведёт к подростковой замкнутости, которая может быть очень опасна. Именно в детском и подростковом возрасте люди должны обретать навыки интеграции в коллектив, формированию дружеских связей. Долгое отсутствие такого опыта препятствует социальной интеграции и блокирует развитие эмоционального интеллекта.

Особый вид социальной интеграции происходит во время командной работы или игры. Любая командная деятельность направлена на чёткий результат и сплачивает команду для достижения цели. Специфика гандбола требует от каждого участника в команде выхода из зоны комфорта ради общей цели.

Именно в такой группе социализации крайне легко обучиться, ведь необходимо постоянно считывать намерения партнёров по команде, а также нести ответственность за принятые решения всей группой.

Социализация через спорт – сложный процесс, в ходе которого люди учатся навыкам, взглядам, ценностям и образами поведения.

Спортивная команда выступает в качестве небольшой модели реального общества, где в игровой форме учащиеся могут научиться выстраивать модели поведения, которые помогут им в будущем.

Важным аргументом за внедрение гандбола является тот факт, что этот вид спорта уже интегрирован в культуру Республики Беларусь. В настоящее время существуют детские турниры, такие как «Стремительный мяч», а также полноценные клубы для спортсменов («СКА-Минск и БГК им. Мешкова»). Гандбол стабильно входит в топ 3 самых популярных игровых вида спорта в Беларуси. В опросах он набирает до 13% голосов болельщиков.

Гандбол всегда имел для белорусов особое значение. В 1980-х минский клуб СКА трижды завоевал Кубок европейских чемпионов. Именно наличие такого прошлого у страны и делает данный вид спорта особенным. Школьники будут не просто заниматься спортом, а дисциплиной, в которой некогда неоднократно побеждала их страна.

Выводы. В результате можно сделать вывод, что внедрение гандбола является важным решением. Данный вид спорта поможет учащимся не только почувствовать сопричастность к успехам своей страны в данном виде спорта, но также развить их навыки общения, преданность команде и стремление к победе. А благодаря гармоничному распределению нагрузки на мышцы, учащиеся также получают фундамент в виде долгосрочного здоровья и высокой работоспособности. Также известно, что систематические занятия гандболом способствуют поддержанию здоровья с биохимической точки зрения. Создавая контролируемый стресс организма в рамках занятий физической культурой, учащиеся смогут адаптироваться и в условиях подъёма заболеваемости, что положительно скажется на посещаемости и успеваемости.

Практическая значимость внедрения подтверждается тем, что оно не требует масштабных затрат. Школьные спортзалы возможно легко адаптировать в площадки для гандбола без потери возможности заниматься иными видами спорта. А командный характер гандбола, в свою очередь, выступает инструментом профилактики социальной изоляции, что необходимо для поддержания здоровых взаимоотношений в классе.

Список литературы

1. Кудинова, Ю. В. Здоровье – важная часть нашей жизни / Ю. В. Кудинова, Н. Е. Курочкина, Н. Н. Радова // Olym Plus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 2(15). – С. 104-107.

2. Эмоциональное выгорание как фактор изменения личностных особенностей (на примере профессиональных спортсменов) // И. А. Корецкая, Н. В. Днепровская, И. В. Шевцова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 99-100.

3. Кудинова, Ю. В. Спортивная физиология / Ю. В. Кудинова, Н. Е. Курочкина, А. С. Семёнова // Olym Plus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 2(15). – С. 104-107.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Дворина У.К., Костюкевич Д.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Венцковская Н.С.

Актуальность. Синдром эмоционального выгорания у спортсменов (СЭВ) – это психическое состояние истощения, вызванное хроническим стрессом в спорте, проявляющееся апатией, усталостью, потерей интереса к тренировкам и соревнованиям, снижением результатов, а также физическими симптомами вроде нарушения сна и частых болезней [1].

Для того, чтобы справиться с выгоранием, спортсмену нужно взять паузу и отдохнуть, пересмотреть режим дня, наладить сон, питание, найти поддержку у тренера, психолога, семьи, а также переключиться на другие сферы жизни, развивать хобби и ставить реалистичные цели, фокусируясь на маленьких победах и восстановлении. Ключевой момент – баланс между нагрузкой и восстановлением и осознание, что это процесс, а не гонка [2].

Цель. Выявить взаимосвязь между уровнем осведомленности спортсменов о СЭВ и наличием у них ключевых симптомов.

Методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование 70 респондентов 1-6 курса (из них 60% женского и 40% мужского пола).