

**Колошкина В.А., Дударева И.М.** (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,  
канд. психол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**Введение.** Проведение занятий со студентами подготовительной группы основного учебного отделения ставит перед кафедрами физического воспитания и спорта вузов сложные проблемы. С одной стороны, необходимость проведения занятий с мышечными нагрузками, а с другой стороны – необходимость ограничения физической активности таких студентов в связи с имеющимися у них отклонениями в здоровье. Последнее требует от преподавателя не только обширных педагогических знаний, но и учета специфики руководства физическим воспитанием студентов, имеющих различную физическую подготовленность.

Проблема усугубляется еще и тем, что у многих студентов из-за длительного щадящего режима до поступления в вуз наблюдается слабое развитие двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты. Что ведет за собой очень низкую работоспособность и психологическую настороженность у студентов, связанную с отсутствием умений при выполнении специальных заданий и упражнений [1, 2].

Такие студенты оказываются неприспособленными к специфическим учебным нагрузкам, связанным с продолжительными лекциями, семинарскими и лабораторными занятиями. Возникающий дефицит проприоцептивных раздражений снижает способность внутренних органов и систем приспосабливаться к внешним раздражителям.

Психологическое здоровье представляет собой характеристику личностного благополучия, которая включает в себя когнитивно-оценочный компонент биологического, психологического, социального уровней и отводит исключительную роль высшим психологическим образованиям, выполняющим функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути [3].

**Материал и методы.** В подготовительную группу определяют студентов, имеющих заболевания с отклонением в состоянии здоровья временного или постоянного характера, не являющиеся препятствием для занятий в учебном заведении и для овладения профессией, но вместе с тем требующие ограничения физических нагрузок [2; 4].

Выделение больных учащихся в подготовительную группу во многом основано на необходимости предохранить их организм от перегрузок. Поэтому во врачебно-педагогической характеристике с подготовительной группы особое внимание уделяется переносимости физических нагрузок. Каждое заболевание имеет свои особенности, определяющие переносимость тех или иных видов физических нагрузок и методику занятий физкультурой с целью оздоровления.

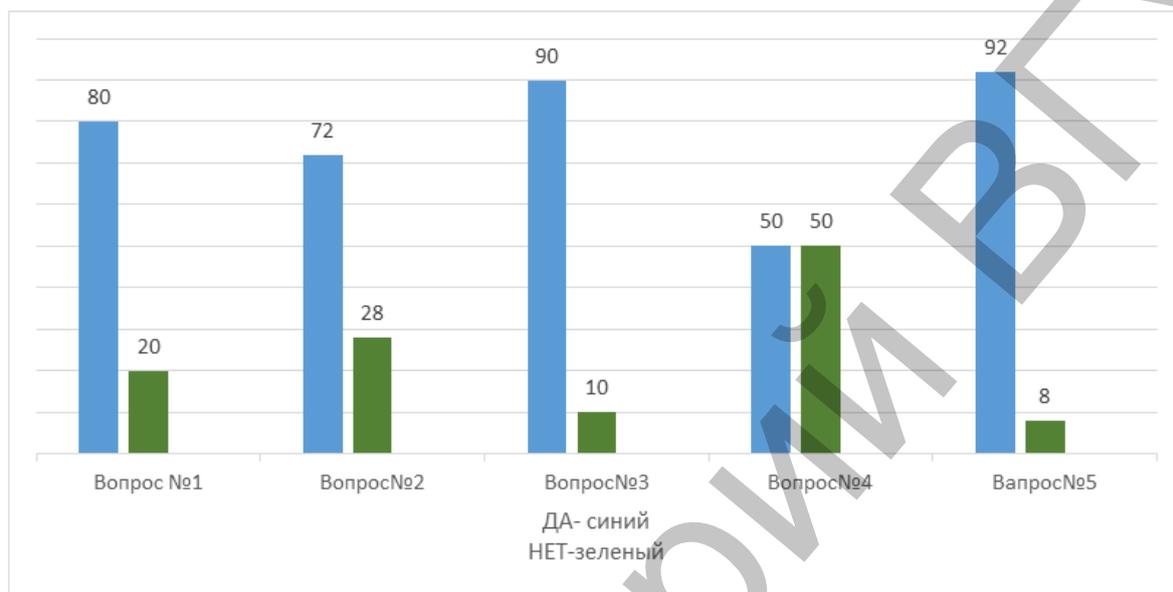
Для определения психофизических особенностей студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, была проанализирована специальная литература, проводилось анкетирование. В анкетировании принимали участие 100 студенток подготовительного отделения ВГУ имени П.М. Машерова разных факультетов. В анкете предлагались следующие вопросы:

1. На твой взгляд, влияют ли занятия волейболом на здоровье человека?
2. Нравятся ли тебе занятия волейболом?
3. Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий?

4. Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими друзьями?  
 5. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье вследствие занятий волейболом?

На вопросы анкеты нужно было дать краткий ответ. Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

**Результаты и их обсуждение.** Анкетирование позволило полную картину по использованию занятий волейболом для сохранения и укрепления здоровья.



**Рисунок 1 – Результаты анкетирования**

Ослабленные студенты часто отличаются необщительностью, порой скрытностью характера, отрицательным отношением к занятиям физической культурой. Они представляют определенные трудности для педагога рядом особенностей характера: неуверенностью в себе, боязливостью или, наоборот, капризностью, агрессивностью, требованием повышенного внимания к себе. Часто у таких студентов наблюдается повышенная эмоциональность, сексуальность.

**Заключение.** Анкетирование позволило конкретизировать исследуемую проблему и определить полную картину по использованию занятий волейболом для сохранения и укрепления здоровья

Полученные результаты позволили сделать вывод, что:

- занятия волейболом положительно влияют на здоровье человека, оно становится крепче;
- студентам нравится заниматься волейболом, так как поднимается жизненный тонус, улучшается настроение после занятий, нравится командный дух, появляется возможность участвовать в соревнованиях.

**Список использованной литературы:**

1. Аухадеев, Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: метод. Пособие / Э.И. Аухадеев, С.С. Галеев, М.Р. Сафин. – М.: Высшая школа, 1986. – 72 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 382 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта: учеб. пособие / Е.П. Ильин. – М., СПб., Н. Новгород, 2010. – 43 с.
4. Родионов В.С. Влияние занятий волейболом на физическое развитие и работоспособность людей разного возраста: автореф. дисс...канд. пед. наук / В.С. Родионов. – Краснодар, 1991. – 24 с.
5. Психология спорта / Под общ. ред. Родионова А.В. – М, ФиС, 1978. – 273 с.