

*Академии Жуковского, 2018. – 36 с.*

4. *Спортивная психология: учеб. для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.*

5. *Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 459 с.*

6. *Honeybourne, J. Advanced physical education & sport / J. Honeybourne, M. Hill, H. Moors. – London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd., 1996. – 286 с.*

УДК 796. 011.3 – 053.81

## **ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**Медвецкая Н. М.**

кандидат медицинских наук, доцент кафедры теории и  
методики физической культуры и спорта

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Предпринята попытка изучить влияние различных средств физической культуры не только на укрепления физического состояния человека, но и на всевозможные стороны его жизнедеятельности. В плане исследований по теме магистерской диссертационной работы проведен годичный педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы учащихся общеобразовательных школ 5-11 классов с сочетанными формами проведения учебных занятий. Поставлена задача шире использовать различные современные инновационные технологии в физической культуре и спорте для создания здоровой личности.

**Ключевые слова:** формирование престижности, физическая культура, молодежь.

Физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения вызывает серьезную озабоченность, так как культурологическое понимание незаменимости физической нагрузки и ее обязательности у школьников и студентов находится на низком уровне. Еще хуже дело обстоит с деятельным компонентом, так как многие молодые люди, отводят физической культуре второстепенное место.

Несмотря на понимание важности физической культуры, они не считают возможным найти время на организацию практических занятий этим видом деятельности, ссылаясь на другие приоритеты: учеба, интернет, материальный достаток, друзья и др.

В настоящее время наиболее важным представляется разработка мотивационных и стимулирующих мероприятий, направленных на понимание значимости физической культуры и спорта, для личности, общества и государства в целом. Особое место в данном процессе должен занимать институт семейного воспитания.

На раннем этапе социализации ребенок познает мир через систему семейных отношений, где пример и подражание родителям выступают главным фактом гармоничного развития личности ребенка, его будущих стремлений и достижений. Отсутствие единой позиции негативно сказывается на имидже физической культуры и понимании ее значимости для каждого человека.

Такая ситуация, в дальнейшем приведет к снижению уровня здоровья и росту заболеваемости, к уменьшению потенциальных возможностей трудового ресурса и оборонной способности нации, ставя под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества и перспективность развития государства.

В нашей республике приняты законодательные акты, обеспечивающие участие государства в развитии и финансировании физической культуры и спорта, строительстве

спортивных сооружений, подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, спортсменов высшего уровня. В стране проводятся массовые республиканские соревнования среди детей и подростков по различным видам спорта, но в тоже время не меньшее внимание уделяется физическому воспитанию детей и учащейся молодежи.

Процесс обучения средствами физической культурой оказывает большое влияние не только на укрепления физического самочувствия человека, но и на всевозможные стороны его жизнедеятельности: проведения свободного времени, развития здоровой личности. Физкультура должна помочь учащимся сформировать необходимые особенности как физические, так и психические.

В этой связи у педагогов и учителей средних учебных заведений поставлена задача развивать современные инновационные технологии в физической культуре и спорте для создания здоровой личности.

В практике юношеского спорта имеют место примеры, когда наивысшие личные достижения в спринтерском беге приходится на юношеский и даже подростковый возрастной период, а у юниоров и взрослых спортсменов прогресса не наблюдается. По мнению специалистов, изучавших эту проблему, одной из основных причин тому является форсирование учебно-тренировочного процесса юных спортсменов путем сужения средств и методов подготовки, чрезмерное увлечение остронаправленными упражнениями и соревновательными нагрузками [1; 3].

В этой связи М.Я. Набатникова отмечает, что для дальнейшей рационализации системы управления подготовкой юных спортсменов, исходя из требований высшего спортивного мастерства, большое значение имеет поиск таких форм, средств и методов подготовки, которые обеспечивали бы не скоропалительный неустойчивый рост результатов юных спортсменов, а планомерное их спортивное совершенствование, вплоть до оптимального возрастного периода [2].

**Цель исследования** – изучить обстоятельства, оказывающие большое влияние в процессе формирования личности при занятиях физической культурой. Из этого возникают следующие задачи:

- Изучить литературу и информационные источники на эту тематику.
- Проанализировать полученные сведения и систематизировать их.
- Определить основные качества, которые человек получает при занятиях спортом.
- Определить, влияет ли наличие физических нагрузок на социальную роль в жизни личности.
- Применить методику развития быстроты и скоростно-силовых качеств с использованием игр и игровых упражнений в тренировке.
- В исследовании приняли участие юные легкоатлеты-спринтеры по 20 человек в каждой возрастной группе.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие юные легкоатлеты-спринтеры по 20 человек в каждой возрастной группе. Предварительные исследования проводились во время учебных занятий в залах, на стадионах, в легкоатлетических манежах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Известно, что игровые средства одновременно развивают все физические качества, поэтому была использована методика построения тренировочных занятий с использованием подвижных и спортивных игр с направленностью на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Нами представлены тренировочные средства, направленные на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. На этом этапе тренировки у 14-16-ти летних юношей возникает необходимость в специализированной беговой работе, поэтому основная часть тренировочного занятия состоит из специализированных беговых средств, игровых упражнений и спортивных игр.

В частности, использованы: ускорения, бег со старта, бег с хода, переменный бег 5x100 м. Широко внедрена игра: смена мест, игра: встречная эстафета, упражнения на координацию, гибкость.

Акцент при выполнении каждого упражнения на количестве повторений времени выполнения продолжительности интервалов отдыха с учетом характера отдыха (активный или пассивный). Проводятся контроль частоты сердечных сокращений и количество дыхательных движений с расслабляющими упражнениями.

В наш век механизации, значимость спорта, физических нагрузок абсолютно не снижается, хотя несколько видоизменяется. У большинства людей спорт ассоциируется, в первую очередь, со здоровьем, внешностью и длительностью жизни, однако это только одна сторона её сущности для нас. Немаловажная значимость занятием физической культурой и спортом проявляется на социальные качества человека, то есть «осваивание общепризнанных стандартов, ценностей, законов поведения, стереотипов понимания и функционирования человеческого социума».

Физическая культура как значимый общественный феномен пронизывает все уровни общества, проявляет обширное влияние на значимые области его жизнедеятельности. Ведь она воздействует на деловую жизнь, социальное состояние, моральные ценности, жизненный облик человека, создает моду, проявляет воздействие, в том числе и на национальные взаимоотношения [3].

В плане исследований по теме магистерской диссертационной работы проведен годичный педагогический эксперимент, в котором приняли участие все группы учащихся общеобразовательных школ 5-11 классов с целью обоснования разработанной методики.

Дополнительной формой физкультурного образования школьников является внеклассная физкультурно-спортивная работа, которая строится на самостоятельной добровольной основе и включает в себя занятия по интересам в спортивных секциях и оздоровительных группах, участие в спортивных мероприятиях, соревновательную деятельность.

Основной формой организации дополнительного физкультурного образования школьников в настоящее время являются школьные спортивные клубы. Третья форма физкультурного образования – внешкольная. Она включает подготовку спортивного резерва в специализированных школах (ДЮСШ, СДЮШОР) и спортивных центрах, а также физкультурно-оздоровительные занятия школьников по месту жительства, в спортивных клубах, семейный активный отдых и т.п. [4].

Дополнительное физкультурное образование школьников позволяет:

- вовлечь школьников в систематические занятия физическими упражнениями и спортом в часы досуга;
- увеличить физическую активность учащихся;
- освоить основные образовательные компетенции в области физической культуры, здорового образа жизни;
- приобрести жизненно необходимые умения в области безопасности проведения тренировки, страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; самоконтроля над физическим состоянием, оказания первой помощи пострадавшему на занятиях физическими упражнениями;
- сформировать у школьников устойчивые ценностные ориентации к физической культуре, здоровому образу жизни;
- удовлетворить потребности школьников в физической активности в соответствии с их интересами;
- достичь высоких спортивных результатов.

**Заключение.** Только в процессе утверждения в сознании личности престижности физической нагрузки и внедрение в практику жизнедеятельности человека физических упражнений и спорта стратегия актуальности и вопрос подготовки квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта остается по-прежнему злободневной. Высокий уровень профессиональной компетенции специалистов позволит формировать направленность сознания личности на незаменимость физической культуры как фактора активной творческой деятельности на протяжении всей жизни человека.

Формирование потребности в организованных занятиях физическими упражнениями и спортом особенно важно в младшем и среднем школьном возрасте с тем, чтобы к старшему школьному возрасту у школьника существовала устойчивая потребность в физической активности и в дальнейшем поддерживалась на должном уровне.

### **Литература.**

1. Гужалоўскі, А. А. *Падвіжныя гульні* / А. А. Гужалоўскі. – Мінск : Адукацыя і выхаванне, 2008. – 124 с.
2. Иванов, А. Б. *Физическая культура* / А. Б. Иванов, И. С. Кравцов // *Здоровый образ жизни*, 2010. – С. 25–29.
3. Дедловская, М.В. *Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации* / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // *Приоритетные направления современной науки: материалы III Международной научно-практической конференции*, 2016. – С. 99–101.
4. *Занимаемся фитнесом дома [Электронный ресурс]* Центр фитнес-индустрии. – Омск, 2016. – Режим доступа: <https://omsk.biz/fitness> // Дата доступа. – 12.09.2019.

УДК 615.825

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Недосеков Ю.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Главной целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование духовной и физической культуры личности. Психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, которая в свою очередь влияет на развитие навыков самоконтроля, само регуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов имеют огромное влияние на общество, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития [1].

Образовательный процесс состоит из двух составляющих. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Психологическая подготовка студентов в области физкультуры и спорта зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья, социальной значимости спорта и более высокого уровня достижений. Психология спорта в настоящее время позволяет людям получить способность прогнозировать и решать вопросы и проблемы, которые могут возникнуть перед ними в процессе развития и становления при занятии спортом [1,2].

Во всех высших учебных заведениях студенты осваивают курсы физической подготовки. Именно это оказывает большое значение на их интеллектуальную, эмоциональную, волевою и мировоззренческую среду. Это связано с тем, что современное мышление личности о физической культуре связано не только с развитием качества занятий спортом. Так же оно связано с познанием человека, его мотивацией и перспективами в области физического воспитания и физической активности.

Для того чтобы решить задачи физического воспитания обучающихся в вузах, рекомендуется:

- повышение знаний у студентов о своей будущей карьере;