

это создается во многом посредством физкультурно-спортивных упражнений, гимнастики, занятий индивидуальными видами спорта, туризмом.

Таким образом, при решении задач сохранения и укрепления здоровья составной частью любого комплекса мероприятий является здоровый образ жизни, в котором важная роль принадлежит физической культуре. Для формирования здорового образа жизни необходимы гигиеническое воздействие, санитарное просвещение, развитие сознательного отношения к своему здоровью, которое является единственной незаменимой собственностью, имеющейся в наших руках.

### **Литература.**

1. Белинская, Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская. – М.: Издательская группа «Прогресс», 2001. – 344 с.

2. Лойко, О.Л. Формирование здорового образа жизни современной молодежи как социально-педагогическая проблема / О.Л. Лойко. – М.: Аспект пресс, 2001. – 301 с.

УДК 796.421

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Жак А.Д., Аверина И.П., Аксенчик С.В.**

УО «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова» БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Физическая культура направлена на улучшение здоровья человека, повышение физической работоспособности и развития новых физических качеств. Современная молодежь ведет малоактивный образ жизни, что ведет к приобретению нежелательных заболеваний. Скандинавская ходьба – один из перспективных, динамично развивающихся видов двигательной активности, направленный как на оздоровления, так и саморазвитие.

В статье представлены материалы эффективности применения скандинавской ходьбы на занятиях физической культуры в высшем учебном заведении. Основная цель скандинавской ходьбы - общее физическое и психическое благополучие человека. Занятия скандинавской ходьбой - вид оздоровительной тренировки, укрепляющей и гармонизирующей весь организм, простой высокоэффективный и совершенно безопасный вид физической активности, который позволит с успехом решить задачи укрепления здоровья и общего развития студентов [1].

Скандинавская ходьба является доступным, простым, полезным, естественным видом физической активности. При регулярных занятиях северной ходьбой увеличивается количество эндорфинов (гормонов счастья) в крови, улучшается нервно-психическое состояние, снимается психоэмоциональное напряжение, в ЦНС приходят в норму процессы возбуждения и торможения. Она благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, нормализуя артериальное давление, предотвращая атеросклероз, инсульт, инфаркт. Положительно воздействует на позвоночник, укрепляя межпозвоночные диски, связки, позвонки, суставы, кости, мышцы. Оказывая влияние на метаболизм, ходьба помогает держать вес в норме, контролировать содержание сахара в крови, уровень холестерина. Тем самым снижая риск развития сахарного диабета и ожирения. Полезные эффекты от ходьбы влияют на интеллектуальные способности, продолжительность жизни и

ее качество. Кроме того, ходьба обладает закаливающим эффектом, обеспечивает сопротивляемость организма, повышает адаптационные возможности [2].

В процессе физического воспитания студентов Международного государственного института, для укрепления здоровья были предложены занятия с применением элементов скандинавской ходьбы, где были созданы условия для более полного удовлетворения индивидуальных запросов и способностей студентов. Для определения положительного использования данных средств был проведен анализ физического состояния студентов, отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам.

Целью проводимых нами исследований было выявление улучшения физических показателей и уровня физического развития обучающихся. Данный эксперимент проводился в начале и в конце учебного года, в котором приняло участие 60 студентов 1 курса МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ. Уровень физической подготовленности студентов определялся по показателям выполнения упражнений, характеризующих развитие выносливости (бег 1500 м), быстроты (бег 30 м), силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и силы ног (прыжок в длину с места).

Результаты представлены в следующих таблицах:

**Таблица 1 – Показатели выносливости**

	Начало года			Конец года		
	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%
Бег 1500м	высокий	8	13,3	высокий	11	18,3
	в/ среднего	14	23,3	в/среднего	16	26,6
	средний	16	26,6	средний	18	30
	н/среднего	12	20	н/ среднего	9	15
	низкий	10	16,6	низкий	6	10

**Таблица 2 – Показатели быстроты**

	Начало года			Конец года		
	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%
Бег 30м	высокий	9	15	высокий	10	16,7
	в/среднего	18	30	в/среднего	20	33
	средний	20	33	средний	23	38,4
	н/среднего	8	13,3	н/среднего	4	6,8
	низкий	5	8,4	низкий	3	5

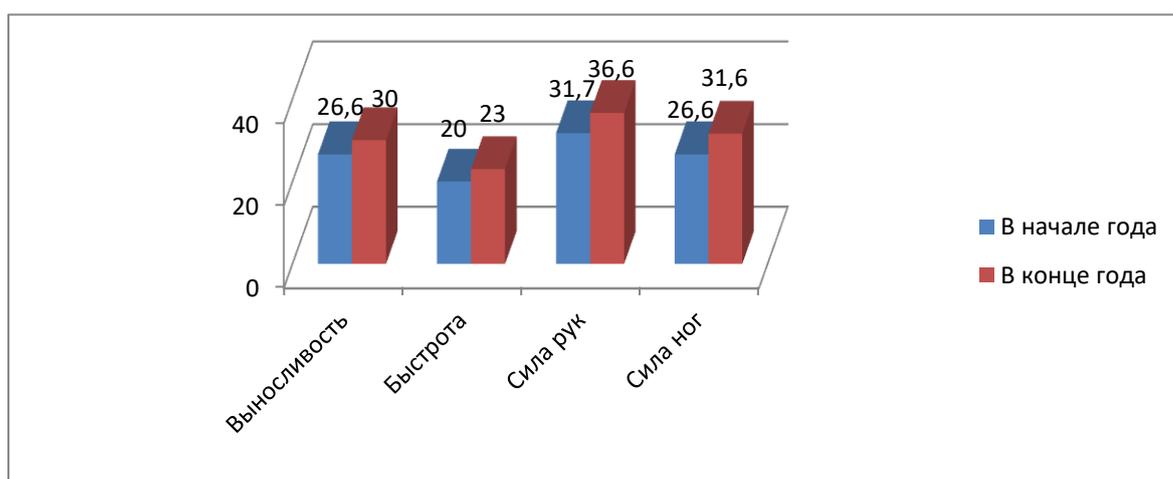
**Таблица 3 – Показатели силы рук**

	Начало года			Конец года		
	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	высокий	6	10	высокий	9	15
	в/среднего	9	15	в/среднего	11	18,3
	средний	19	31,7	средний	22	36,6
	н/среднего	17	28,3	н/среднего	13	21,7
	низкий	9	15	низкий	5	8,4

**Таблица 4 – Показатели силы ног**

Прыжок в длину с места	Начало года			Конец года		
	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%
	высокий	4	6,8	высокий	7	11,7
	в/среднего	9	15	в/среднего	12	20
	средний	16	26,6	средний	19	31,6
	н/среднего	21	35	н/среднего	13	21,7
	низкий	10	16,6	низкий	9	15

Средний уровень физического развития студентов, которые в течение учебного года использовали на занятиях элементы скандинавской ходьбы, представлены в виде диаграммы.



**Рисунок 1 – Средний уровень физического развития студентов**

Результаты исследования, посвященные значимости и возможности применения скандинавской ходьбы для повышения уровня развития физических качеств и физической подготовленности студентов, свидетельствуют о росте функциональных возможностей организма и качества жизни студентов, их быстрее адаптации к обучению в высшем учебном заведении. Также было выявлено, что регулярные занятия с элементами скандинавской ходьбы в течение одного года позволяют добиться улучшения физических качеств у студентов первого года обучения.

Скандинавская ходьба является универсальным видом для всех категорий людей. Ходьба позволяет укрепить мышцы ног, спины, верхнего плечевого пояса, имея малый риск, чтобы получить травму [3].

Этот новый вид спорта сможет принести в вашу жизнь яркие краски и бурю незабываемых эмоций и впечатлений.

### **Литература.**

1. Волков, В. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 12. – с. 7-10.
2. Докучаева А.В., Кантюкова С. Р., Коротаева М. Ю. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / А. В. Докучаева, С.Р. Кантюкова, М.Ю. Коротаева // Молодой ученый. — 2017. — №44. — С. 183-186.
3. Сахаровские чтения 2019 года: экологич. Проблемы XXI века = Sakharov readings 2019 :environmental problems of the XXI century : материалы 19-й между-

народной научной конференции, 23 – 24 мая 2019 г., г. Минск, Республика Беларусь: в 3 ч./Междунар. гос. экол. ин-т им. А.Д.Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол. : А.Н. Батян [ и др. ] ; под. ред. д-ра ф.-м. н., проф. С.А. Маскевича, д-ра с.-х. н., проф. С.С. Позняка. – Минск : ИВЦ Минфина, 2019. – Ч.3. - 528 с.

УДК 159.9:37.015.3:796.015

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ**

**Заика В.М., Круталевич М.М., Онищук О.Н.**

УО «Международный государственный экологический институт им. А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета  
г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время в разных видах спорта все большее значение приобретает психологическая подготовка. Однако у тренеров и спортсменов еще нет установившегося общего мнения об ее содержании и методах. Некоторые ставят знак равенства между психологической и морально-волевой подготовкой. Другие считают, что психологическая подготовка нужна только в связи с предстоящими соревнованиями, кто-то сводит ее к регуляции и саморегуляции эмоционального состояния непосредственно перед выступлением. Поэтому в практике спортивной работы пока отсутствует стройная система психологической подготовки, которая удовлетворяла бы всем необходимым требованиям современного спорта.

Под психологической подготовкой понимается одна из сторон образовательного процесса в спорте, решающая задачу формирования и совершенствования свойств личности [1]. В зависимости от задач и направленности занятий у спортсменов формируются разные установки, отношение к предстоящей деятельности, по-разному проявляются индивидуально-психологические особенности [2]. Например, на занятиях, где основной упор делается на техническую подготовку, спортсмен больше анализирует и контролирует свои мышечно-двигательные ощущения, особенности собственных движений, установление связей между положениями частей тела, с нахождением их наиболее эффективных сочетаний. На занятиях, посвященных тактической подготовке, главное внимание направляется на различные взаимодействия с соперником и действия в той или иной соревновательной ситуации.

Однако бывает, что уже опытный спортсмен, неплохо технически и тактически подготовленный, при дальнейшем совершенствовании мастерства, вдруг сталкивается с большими затруднениями и не может добиться каких-либо сдвигов. Психологические трудности совершенствования мастерства связаны и с особенностями восприятия спортсменом собственных движений, автоматизированных в навыке, и с необходимостью переориентировать свое внимание [2]. Неумение преодолеть эти трудности во время тренировки в связи с недостаточно развитым мышлением или волевыми качествами не раз приводило к тому, что многие одаренные спортсмены так и не смогли «сдвинуться» со среднего уровня спортивного совершенства и достигнуть высокого мастерства.

Для того, чтобы вести себя адекватно в сложных условиях, нам нужны кратчайшие пути. Не следует ожидать от себя осознания и анализа всех аспектов каждой личности, события или ситуации, с которыми мы сталкиваемся. У нас нет на это времени, энергии или нужных способностей. Не всегда поведение, которое начинает проигрываться, соответствует ситуации, потому что даже лучшие сте-