

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.

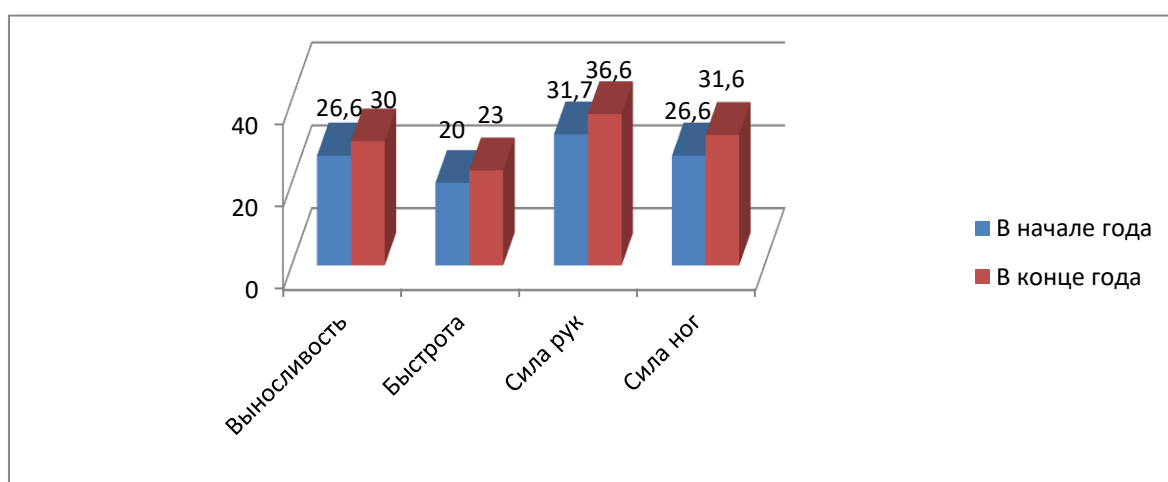


Рисунок 1 – Средний уровень физического развития студентов

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. Батын [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-