

перимента оценивались показатели: скорости переключения внимания (ПВ): время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (С), время переключения внимания ($T_{пв}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел ($P_{вош}$); эмоциональной устойчивости (ЭУ): время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (C^*), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ($T_{эу}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ($ЭУ_{ош}$); экспертной оценки (ЭО).

Положительные изменения после формирующего педагогического эксперимента по показателям: переключения внимания (ПВ) и эмоциональной устойчивости (ЭУ) у спортсменов в игровых видах спорта ($p < 0,01$) при сравнении исходного и итогового срезов доказали возможность формирования эмоциональной устойчивости средствами психолого-педагогической подготовки [3].

Формирование и повышение уровня эмоциональной устойчивости спортсменов в игровых видах спорта – результат их психолого-педагогической подготовки – системы психолого-педагогических взаимодействий.

Литература:

1. Заика, В. М. О некоторых аспектах прогнозирования и отбора в спортивных играх / В. М. Заика, О. И. Хадасевич, О. К. Горбачева, М. Н. Цыганенко // Сахаровские чтения 2020 года: экологические проблемы XXI века = Sakharov readings 2020 : environmental problems of the XXI century : материалы 20-й междунар. науч. конф., 21–22 мая 2020 г., г. Минск, Республика Беларусь : в 2 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол.: А. Н. Батяня [и др.]; под ред. д-ра ф.-м. н., проф. С. А. Маскевича, к. т. н., доцента М. Г. Герменчук. – Минск : ИВЦ Минфина, 2020. – Ч. 1. – С. 152–155.

2. Заика, В. М. О некоторых аспектах эмоциональной устойчивости игроков в настольный теннис / В. М. Заика, К. И. Новожилова, М. М. Глазко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы круглого стола в рамках XXV Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех», Минск, 16 окт. 2020 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – С. 24–26.

3. Заика, В. М. Эмоциональная устойчивость спортсменов-бадминтонистов / В. М. Заика // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол. : К. И. Белый [и др.]. – Брест : БрГУ, 2019. – С. 72–74.

УДК 378.147:037

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Медвецкая Н.М.

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

Можно констатировать, что занятия физической культурой и спортом занимают достаточно высокое место в системе жизненных ценностей студенческой молодежи и представляют как самостоятельную ценность (ощущение радости и красоты движений, удовлетворенность от достигнутых результатов и т.д.), так и средство формирования и развития важнейших личностных качеств (физических, волевых, интеллектуальных) [1].

Физические качества и качества, вырабатываемые в процессе занятий физическими упражнениями, студенты отмечают их в ряду наиболее значимых личностных. Но между высо-

кой оценкой значимости физической культуры студентами и их практической деятельностью не всегда существует взаимосвязь.

Материал и организация исследования. Проведено анкетирование студентов факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) и факультета социальной работы и практической психологии (ФСР и П).

Результаты и их обсуждение. Студенты обоих факультетов признают важность физической культуры или хотели бы ею заниматься. Интересно, как студенты различно оценивают влияние физических упражнений на ценности и качества, которые прямо зависят от степени их тренированности.

Так 66,3% юношей и 57,3% девушек спортивного факультета отметили некоторую зависимость умственного развития от занятий физической культурой. В меньшей (незначительной) степени получены аналогичные ответы у студентов специальности социальные педагоги. Существование связи между физической подготовленностью и успеваемостью отмечено и другими исследователями

Студенты, в основном спортсмены, отмечают заметное положительное влияние занятий физическими упражнениями на успехи в практической деятельности (68,5% юношей, 66,9% девушек). В то же время влияние этих занятий на формирование подготовленности к избранной профессии вызывает у студентов ФСР и П серьезные сомнения. Это в значительной мере объясняет противоречие между высокой значимостью физической культуры и спорта в системе жизненных ценностей и реальным отношением к физической культуре [2].

Обязательным условием физической культуры личности является физическая активность. В исследованиях проблем организации двигательной деятельности студентов отмечается отсутствие положительной динамики.

По разным данным физической культурой во внеучебное время регулярно занимались не более 80% студентов, причем это утверждение относится к спортивному факультету, где обязательным по учебной программе является повышение спортивного мастерства.

анкетирования выделили факторы, отрицательно влияющие на физическую подготовленность студентов:

- пассивный отдых (более 2,5 ч в день);
- недостаток сна (менее 8 ч);
- недостаточно времени для приема пищи (менее 50 мин);
- длительная самоподготовка (более 4,5 ч).

Наиболее приемлемым всеми студентами основным видом их двигательной активности является медленная ходьба, причем 11 % студентов факультета ФСР и П вообще не желают заниматься физической культурой без объяснения причин.

Студенты неизменно предпочитают организованные, а не самостоятельные занятия физической культурой и спортом [2].

Студенты - социальные педагоги до 35% желают приобщиться к занятиям в спортивных секциях, но по разным причинам не могут этого сделать. Они указали основные причины:

- недостаточность свободного времени;
- включенность в активную научную деятельность;
- недостаточная требовательность к себе;
- отсутствие условий для занятий
- наличие некоторых хронических заболеваний (сколиоз, сахарный диабет, миопии).

В 2003 году в Белоруссии была введена в действие учебная программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения).

Составители программы указывают, что необходимость в разработке такой программы продиктована ежегодно увеличивающимся количеством студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (до 30-40%). Отклонения в состоянии здоровья данного контингента занимающихся не позволяют в полном объеме выполнять базовую программу по физической культуре, которая для данных студентов имеет свои методические особенности и ее оздоровительное влияние на них является определяющим.

Программа предусматривает освоение студентами теоретического и практического разделов, основу которых составляет система специальных знаний, умений, навыков и средств, акцентированных на развитие жизненно важных и прикладных психофизических качеств, профилактику заболеваний и восстановление функции организма нарушенных или утраченных вследствие перенесенных заболеваний, операций, травм, переутомлений и др.

Реализация программы осуществляется кафедрами физической культуры (в частности специальными учебными отделениями) с учетом специфики учебного заведения, состояния учебно-спортивной базы, специализации и квалификации преподавателей, контингента занимающихся.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом общеобразовательной школы, а также отражает основные положения Комплексной базовой учебной программы для высших учебных заведений Республики Беларусь. На ее основе преподаватели смогут разрабатывать рабочие учебные программы, сохраняя изложенные ниже основные требования.

В программе даются рекомендации по комплектованию специальных медицинских групп. Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности.

Желательно при комплектовании групп учитывать не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечно - сосудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- в группе "А" занимаются студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.

- в группе "Б" объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- в группе "В" - заболевания студентов связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

Одним из ведущих механизмов, формирующих общие характерные особенности организма при отклонениях в состоянии здоровья, является сниженная двигательная активность. Низкая двигательная активность формирует наиболее общие особенности врачебно-педагогической характеристики студентов, а именно [3]:

1. Отставание в биологическом развитии, половом созревании, физическом и интеллектуальном развитии. Оно бывает выражено в той или иной мере в зависимости от степени общего снижения двигательной активности и конкретной формы заболевания. Отставание психического развития проявляется в трудном освоении теоретических предметов, слабости внимания, памяти и пр.

2. Недостаточное развитие двигательных качеств. При отклонениях в состоянии здоровья страдают все физические качества, но в большей мере – выносливость к работе большой интенсивности. Иногда могут не страдать быстрота и сила сокращения отдельных мышечных групп при отставании общих скоростных и силовых качеств.

3. Снижение общих адаптационных свойств организма, высокая предрасположенность к заболеваниям. Это выражается главным образом в предрасположенности к простудным заболеваниям и к обострению хронически текущих болезней.

При заболеваниях два и более раза в год организм следует считать ослабленным. У таких студентов, как правило, имеются хронические инфекционные очаги.

4. Снижение общей работоспособности, проявляющееся в низких показателях учебной деятельности. Срыв адаптационных и компенсаторных механизмов ослабленного организма, приводящий к обострению заболевания, может произойти как под воздействием значительных физических нагрузок, так и умственных, эмоциональных. Перегрузки легко вызываются неблагоприятными факторами среды и условий труда. Это создает особенно высокие требо-

вания к организации труда и отдыха, соблюдению оптимальных гигиенических условий. Кроме того, требуются дополнительные средства, снимающие утомление, восстанавливающие работоспособность.

5. Нарушения функциональных свойств организма и его систем, носящие общий характер. Одним из нарушений такого рода является ослабление функционального состояния центральной нервной системы. При гиподинамии повышается ее возбудимость и утомляемость под влиянием самых различных раздражающих факторов, нарушается способность нервной системы регулировать вегетативные функции (обменные процессы) дыхание, деятельность сердечнососудистой системы и т.д.).

6. С этим связана общая утомляемость, раздражительность, неустойчивость настроения и общего самочувствия и т.п. Нарушение регуляции вегетативных функций является причиной повышенной реакции всех функциональных систем организма на физические нагрузки, и в первую очередь сердечно - сосудистой системы. В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку.

Заключение. Составители программы указывают, что необходимость в разработке такой программы продиктована ежегодно увеличивающимся количеством студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (до 30-40%). Отклонения в состоянии здоровья данного контингента занимающихся не позволяют в полном объеме выполнять базовую программу по физической культуре, которая для данных студентов имеет свои методические особенности.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям необходимо комплектование учебных групп на основании показателей реакции их сердечно - сосудистой системы на нагрузку.

Литература:

1. Кряж, В.Н. *Физическая культура и спорт в системе жизненных ценностей студенческой молодежи* / В.Н. Кряж, Е.К. Куликович // *Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Выпуск 23.* – Мн.: Польша, 1993. – С. 20-24.

2. Чернов, Л.Я. *Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04* / Л.Я. Чернов. - Красноярск, 2000. – 25 с.

УДК 796.035

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Немченя Д.А., научный руководитель **Казимиров Е.В.**

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

Одной из первенствующих вопросов национальной политики нашего государства представляется улучшение и сохранение самочувствия вырастающего поколения. Эту задачу ожидается решить посредством построения новых спортивных объектов, откликающихся условиям всемирных стандартов и привлечением к занятиям спортом наибольшего числа ребят, при этом акцентируя интерес на расширения сферы влияния физической культуры и спорта к проблеме обучения здорового образа жизни.

Как известно, обучение физических качеств базируется на постоянном влечении совершить сверхвозможное для себя, поразить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения необходимо постоянно и регулярно выполнять правила строгого