

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

физического воспитания. Ключевым этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого выходит закрепление необходимого учебного материала для его последующего применения в жизни (высокопроизводительному труду). На практике стоит отметить, что заинтересовать подростка на много проще, чем студента. Но не стоит забывать, что привычки, стандарты поведения, а в нашем случае – охота и интерес заниматься спортом, прививается с раннего возраста.

Ключевая сторона воспитательной деятельности взрослого человека содержится в том, что освоение свежих познаний происходит на основе практического к ним отношения. Знание, которое осваивается студентом, оценивается им, прежде всего, как средство решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности. Специалисты в обучении и воспитании учащихся представлять в этом важные характерные детали: основная роль в процессе обучения сохраняется за самим студентом, обучение – это общая работа субъектов образовательного процесса выделяет 5 особых характеристик студента:

1. Осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью.
2. Владеет запасом жизненного (бытового), высококлассного и общественного опыта, который заделывается важным источником обучения его самого и его сокурсников.
3. Исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить реалистично значительные трудности и добиться определенных целей.
4. Стремится к безотложной реализации приобретенных знаний, умений, навыков и качеств.
5. Зависит в полноценной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, общественных факторов (условий).

Применение средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами: психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов, веселость процесса воспитания, улучшение у студента, зачастую страдающего многообразными комплексами, веры в себя и свои возможности. Подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т.д. многочисленные физкультурные и спортивные мероприятия содействуют формированию у студентов данные к общекультурному выражению, что на практике означает выработку у них необходимости в просторной культурной информации и знаниях, усвоение умений и методов общественной ориентации и самоорганизации в распознавании настоящих и мнимых ценностей.

В сфере физической культуры и ее видов вырабатываются самобытные формы общения учащихся представителей различных национальностей, принимающих вид игры патриотического характера. Игра как своеобразная форма общения молодежи преследует цель физического и внутреннего формирования личности. В основе порекомендованной эмоциональной систематизации видов спорта и соревновательных упражнений в качестве критерия, по которому сравниваются, а затем сгруппировываются изучаемые объекты, избрано взаимодействие спортсменов. Оно проявляется в двух ключевых формах: по отношению к противнику - в форме противоборства (соперничества), по отношению к партнерам – в форме сотрудничества. Выделяясь от взглядов противоборства, конфликтности, соперничества, характерных взаимодействию противников, взаимоотношения среди партнеров ориентированы на организацию усилий для достижения совместной цели спортивной победы. Известно, что удачное достижение цели подразумевает актуализацию по наименьшей мере трех неизбежных компонентов:

- осознание проявленного желания,
- формирование стабильной воли,
- осмысленных усилий по достижению определенной цели.

Следует учесть еще элемент сохранения достигнутого результата и удержание контроля над ситуацией в течение нужного времени. В рамках трудности физического воспитания речь, безусловно, идет не столько об одномоментности достигнутого результата, сколько, скорее, о последовательности многочисленных достижений, которые вырабатывают строгую систему;

Существующая система школьного и студенческого физического воспитания представляется обязательной, следовательно, в ней четко прослеживается принудительный мотив. Принуждение касается как самого факта занятий, так и возможностей вольного предпочтения увлекающей формы, направленности, объема и интенсивности физических нагрузок, периода занятий и подходящего расписания их. Положение усложняется обязательностью сдачи многочисленных государственных тестов и контрольных нормативов, прямо противоречащих по своей сути оздоровительным задачам многочисленных физических занятий. Подобная принудительная постановка вопроса не только ограничивает волю творческой реализации, но и становится непрерывно наличествующим неблагоприятным фоном, который неизбежно вводится в подсознание в виде определенных подсознательных программ неприятия и противодействия принуждению.

Очевидно, для увеличения эффективности системы массового физического воспитания подобает учесть как перечисленные проблемы, так и особенности психологии взглядов в среде физической культуры, а для этого необходимо серьезная трансформация имеющейся системы, предполагающая, безусловно, сокращение принудительного компонента.

Исследование существующих программ по физическому воспитанию несомненно показывает на их консерватизм. Молодежь явно ощущает замедленную реакцию обучающего состава на введение новых элементов физических практик: растяжки (которые проявляют большое воздействие на функции опорно-двигательного аппарата, вследствие чего увеличивается гибкость и подвижность в суставах, скорость реакции, частично и сила мышц); практические навыки взаимосвязи между фазой дыхания и конкретной формой движения (дающие вероятность качественно, на порядок, увеличить эффективность физической работы без расширения ее объема и интенсивности); наконец, и это, возможно, самое главное, поскольку обладает прямым отношением к мотивации, внутреннее представление значения физического здоровья в рамках философии жизни человека.

В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. В определении убеждения здорового образа жизни необходимо учитывать два фактора – это генетическая природа данного человека и ее соответствие определенным условиям жизнедеятельности. Формирование познаний о человеческом здоровье во всем нынешнем мире обусловило происхождение новых форм системы оздоровительной физической культуры, специализированных для специфической профилактики определенных форм заболеваний.

### ***Литература:***

1. Киселев, Ю.А. *Победи: Размышление и советы психолога спорта*/ Ю.А. Киселев. К: «Спортакадемия». –2009.– 276 с.
2. *Психологическое обеспечение спортивной деятельности.* / Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, – 2008. – 420 с
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие*/Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. К.: Академия, – 2010. – 314 с.
4. Ханевская, Г.В. *Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов*/Г.В. Ханевская // *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва).* – 555 с.