

Держите прямо спину, выпятите грудь в перед. Не сгибайте шею - голова должна смотреть вверх и прямо при слегка опущенных плечах. Ягодицы и живот должны быть в напряжении. Так вы укрепите мышцы корпуса.

Со временем вам будет в разы проще держать такое же положение тела не только на тренировках, но и в обычной жизни.

При занятиях возле станка либо другой опорой, которая у вас есть, очень важно только слегка касаться ею рукой. Не пытайтесь «прилечь» на опору. Она должна только лишь служить опорой для равновесия. Если вы будете соблюдать эту технику, то получите красивую осанку и поддержите в тонусе все мышцы тела.

Заключение. Несмотря на то, что боди-балет выглядит как нечто из классической хореографии, все же такие тренировки ближе к фитнесу. Им удалось совместить в себе лучшие черты кардио-тренировок и хореографии. Вы сможете привести мышцы в тонус, улучшите выносливость и гибкость, но при этом все ваши движения будут грациозны и пластичны. На боди-балет можно ходить даже новичкам и людям с минимальной физической подготовкой - такой фитнес практически атравматичный.

Литература.

1. Вейдер, С. Боди-балет. Пять минут в день/ С. Вейдер. – Издательство: Феникс, 2006. – С.64-66.
2. Ваганова, А.В. Основы классического танца/ А.В. Ваганова. – С-Петербург, 2000. – 136 с.
3. Бекина, С.И. Музыка в движение/С.И. Бекина. – М., 1984. – С.83-86.

УДК 615.825

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Коваленко А.А., Казачёнок Е.Д., научный руководитель **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, саморегуляции, 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.

Необходимый эффект оказывает оптимальное педагогическое управление. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания

ответственности за успешное выполнение группового задания. Особо важную роль играет положительное влияние формального или неформального лидера студенческого коллектива. Ведущим мотивом в регуляции поведения студенческой молодежи в условиях значимой физкультурно-массовых видов работы является положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель - стремление к победе [2].

Также в качестве критерия, по которому сравниваются, а затем группируются изучаемые навыки, избрано взаимодействие спортсменов. Они проявляются в двух основных формах: по отношению к противнику - в форме соперничества, по отношению к партнерам – в форме сотрудничества. Несмотря на противоборства, конфликтность, соперничество, свойственных взаимодействию противников, отношения между партнерами направлены на объединение усилий для достижения общей цели спортивной победы.

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 [5]. Для того чтобы решить задачи физического воспитания обучающихся в вузах, рекомендуется:

- повышение знаний у студентов о своей будущей карьере;
- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей, обучающихся;
- целенаправленность в осуществлении организации активного досуга обучающихся.

Воспитание физической культуры личности связано с различными внутренними и внешними факторами. Растет понимание того, что физическая культура способствует раскрытию не только физических, но и личностных возможностей, мотивирует человека проявлять активность в различных спортивных мероприятиях. В программах вуза отмечено, что целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [3].

Положительный эффект, оказываемый на здоровье обучающихся на занятиях в учебном учреждении, зависит от формирования положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре. Специалисты в обучении и воспитании студентов видят в этом важные отличительные детали: ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом, воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса выделяет 5 специфических характеристик студента:

1. Осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью;
2. Обладает запасом бытового, профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников;
3. Исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей;
4. Стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, умений, навыков и качеств;
5. Зависит в значительной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов [4].

Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами:

- психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов,
- оптимистичность процесса воспитания, веры в себя и свои возможности [5].

В применении средств физической культуры для студентов значительна мотивационная сторона. Мотивация имеет проработку самих мотивов у студентов. Мотивацией для молодежи становятся спортивные и подтянутые фигуры, снятие напряжения

и усталости, а также достижение успехов в спорте.

Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать многие психолого-педагогические условия: желание и физическую возможность студентов к занятию определенным видом спорта, профессиональные советы преподавателя по питанию и корректровке веса, которые приносят видимый результат и тем самым стимулируют студентов на достижение собственной цели. Постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенно увеличивающимися нагрузками в большей степени становятся потребностью студентов [2].

Таким образом, психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов являются значимыми в нашем обществе, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития. Физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Литература.

1. Губанов, Э. В. «Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта»: учебно-методический комплекс / Э. В. Губанов. – Орёл, 2020. – 172 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – К.: Академия, 2010. – 314 с.

3. 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 5 межрегиональной научно-профилактической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва). –555с.

4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. К.: «Гардарики», 2011.– 147с.

5. Киселев, Ю. А. Победы: Размышление и советы психолога спорта/Ю.А. Киселев. – К.: «Спортакадемия», 2009.– 276с.

УДК 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Козлова. А.Д., научный руководитель **Зайцев В.А.**

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

Проблема травматизма и реабилитации спортсменов после травм не теряет актуальности. Пренебрежение восстановительными мероприятиями чревато не только завершением карьеры, но и хроническими осложнениями, снижающими качество жизни.

Основными причинами получения травм являются: плохое «владение» своим телом; неправильная техника во время тренировочного процесса; недостаточное оборудование в месте проведения соревнований; поломки спортивного инвентаря; экипировка спортсмена не соответствует установленным требованиям; нарушение техники безопасности, дисциплины; плохая погода (сильный ветер, дождь или снег, гололед и т.д.) [1].

Какими бывают травмы у спортсменов? Разные виды спорта характеризуются абсолютно разными видами повреждений, которые выявляет профосмотр спортсменов. Если обобщить их типы, то получится следующая картина:

1. Повреждения лица и головы характерны для боксеров и других единоборств, хоккея и участников мотокросса. Чаще всего это ушибы, повреждения кожи и ЧМТ.