

5. Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на один кубический мм до 6 миллионов. Уровень лимфоцитов, задача которых состоит в нейтрализации вредных факторов, поступающих в организм, также увеличивается. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет так называемую обороноспособность организма - способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди болевают реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее чем те, кто ведет неактивный образ жизни. Ко всему перечисленному можно также добавить то, что занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное воздействие на метаболизм. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют обмен веществ в организме. Это все может привести к тому, что у человека в корне поменяется отношение к жизни – физически активные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, более жизнерадостны, и менее подвержены резким перепадам настроения, депрессивным состояниям и неврозам [3].

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что занятия физической культурой действительно могут быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. То влияние, которое оказывает спорт на организм человека, обосновывает необходимость наличия занятий физической культуры в учебных заведениях. создание условий, обеспечивающих повышение эффективности обучения физическому воспитанию в образовательных учреждениях, возможность для детей и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физкультурой и спортом позволят с ранних лет сделать физические упражнения частью жизни каждого человека, что особенно хорошо отразится на общем состоянии здоровья, а также будет отличной профилактикой различных заболеваний.

Литература.

1.Ревтова, О. А. Влияние спорта на нервную систему человека // *Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф., 2018. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf)*

2.Гриценко, К.А. Клиника восстановления человека доктора Гриценко [Электронный ресурс] // *Последствия малоподвижного образа жизни URL: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/>*

3.Ганков, В. А. Городская больница 12 [электронный ресурс]// *Физические нагрузки и упражнения для укрепления легких. URL: <https://gb12-barnaul.ru/blog/fizicheskie-nagruzki-i-uprazhnenija-dlja/>*

УДК 796.011.2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Петрова П.А., научный руководитель **Кудрявин Н.Е.**

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

Спорт – это вид деятельности и, в то же время – социальное явление, способствующее поддержанию здорового образа жизни, проявлению характера и поднятию престижа отдельных личностей.

Неотъемлемой частью физической культуры является не только подготовленность к выполнению активной деятельности, но и психология спорта, без которой миссия достигнуть существенных результатов будет минимальная.

У каждой медали существует две стороны, поэтому в настоящее время имеется противоречие между необходимостью формирования потребности студентов в рациональном подходе к здоровью и недостаточной изученностью феномена здорового образа жизни студенческой молодежи в современных условиях. Исследователи сходятся на том, что отрицательное влияние спорта на здоровье человека вполне возможно. Более того, действительно есть много примеров того, как спорт приводит к различным проблемам со здоровьем, или обостряет их. Однако дело здесь не в самом спорте, а в неправильном подходе к нему. В частности, обычные физические нагрузки в стенах школы или университета скорее положительно влияют на организм человека: укрепляют иммунитет, оказывают благоприятное воздействие на все системы организма, особенно сердечно-сосудистую, улучшают настроение, повышают выносливость, стимулируют мозговую деятельность.

Основы физического воспитания подрастающего поколения закладываются ещё со школьной скамьи, где предоставляются мотивы активно участвовать, прокачивать свои навыки, ставить цели и достигать их. Порой ввиду неправильного проведения занятий из-за отсутствия структуры, недостатка знаний у учителя, отсутствия индивидуального подхода к каждому учащемуся, не у всех есть мотивация посещать физкультуру. Такая тенденция отсутствия мотивации, порой, продолжается даже при поступлении в университет, потому что студентов замотивировать сложнее, чем школьников. Отсюда следует: студентам максимально неинтересно на парах, время идёт медленно, и они ждут быстреего завершения.

Хороший тренер – не только подготовленный преподаватель, владеющий различными техниками работы со студентами, знающий анатомию человека, диетологию, физиологию и биомеханику, умеющий оказать первую медицинскую помощь, но и человек, владеющий знаниями психологии и педагогики.

Чтобы сформировать активную, самостоятельную личность с высокими интеллектуальными и творческими возможностями, тренер должен строить учебно-воспитательную работу с обучаемыми, основываясь на данных психологии.

При проведении занятий преподаватель должен предоставить обучающимся полный спектр услуг для эффективной работы: спортивный зал, инвентарь, оборудование. Также следует учитывать физическую подготовку каждого студента: основная, подготовительная и специальная медицинская группы. Отталкиваясь от этого, выделить соответствующие нагрузки, которые им будут под силу, наблюдать за самочувствием студентов, не допускать переоценки их способностей.[1] Занятия следует проводить вместе с другими студентами, так как они способствуют развитию у студентов способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование у них в широкой культурной информации и знаний, приобретение умений и способов социальной ориентации и самоорганизации в распознавании подлинных и мнимых ценностей.

Создание спортивных сообществ, клубов по различным дисциплинам является важным механизмом вовлечения молодежи в массовый спорт, особенно полезными такие сообщества будут для студентов со сниженной мотивацией и высоким чувством коллективизма.[4] Такие виды спорта как: настольный теннис, футбол, армспорт, легкая атлетика, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, тяжелая атлетика, пулевая стрельба, дартс, регби являются наиболее популярными среди студентов и рекомендуются в качестве спортивных секций.

Учёт возрастных и других особенностей юных спортсменов позволяет добиваться единства качественного обучения (знания, навыки, умения) и воспитание (мировоззренческое и нравственное развитие, укрепление воли, физических качеств).[2]

Важно пресекать ущемление более физически слабых обучающихся со стороны более сильных, не допускать возникновения конфликтов в коллективе, а всячески стараться сплотить студентов в единое спортивное сообщество.

Немаловажным в спорте является развитие личностных черт и качеств. Одними из таковых будут лидерские и организаторские способности. Наибольшее значение в

становлении данных навыков будут играть командные виды спорта. В них молодым людям придётся столкнуться с тем, что победа во многом зависит не от индивидуальных способностей игрока, но от организации команды в единое целое, а также от грамотной стратегии, разработанной лидером перед матчем. Кроме того, в критические моменты игры, лидер должен в кратчайшие сроки продумывать тактические ходы. Командный дух тоже имеет решающее значение. Каждый член команды обязан ощущать себя как часть нечто большего, если он намеревается привести свой коллектив к победе. Но, в то же время, от каждого участника команды на определённом этапе матча может потребоваться личная инициатива. Именно поэтому спорт помогает в развитии вышеупомянутых черт, что помогает человеку в личной жизни, учёбе, работе, общении в коллективе.

Значимую роль в подготовке студентов играет преподаватель. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания. Особо важную роль играет положительное влияние со стороны тренера. Он задаёт настрой на достижение высоких результатов, способствует повышению самооценки тренируемых, положительно влияет на их мотивацию продолжать занятия. Педагог должен поддерживать обучаемого при неудачах, наоборот, стимулировать целеустремлённость, стрессоустойчивость[4].

При выгорании тренер и спортсмен должны постоянно общаться и искать выход даже там, где, казалось бы, его нет. Занимающийся спортом человек должен давать себе «таймауты», чтобы с новыми силами вернуться в спортивную колею. Весь процесс тренировок должен быть построен на обратных связях.

Чувство физического совершенства придаёт силы молодому поколению, формирует дух и поднимает уровень моральных качеств, а значит, даёт новый подход к жизни, учебе и работе, помогает добиться высоких достижений. Это путь, на который вступает студент, будущий специалист, чтобы прожитая жизнь была плодотворной, приносила радость ему и окружающим [3]. В этом ему помогает тренер с развитыми психолого-педагогическими навыками, итогом его работы может стать продуктивное участие человека в спортивной жизни и даже покорение им высот в том или ином виде спорта. Однако не стоит забывать, что ненадлежащая вовлечённость преподавателя в процесс тренировок, равно как и недостаточные его познания в аспектах психологии и педагогики могут поставить крест на спортивном будущем его подопечных. Во избежание этого, педагог обязан с каждым годом совершенствоваться, расширять свои практические и теоретические знания.

Литература.

1. Ильин, Е. П. *Мотивация и мотивы: монография / Е. П. Ильин.* – СПб.: ПИТЕР, 2000. – 298 с.
2. Марищук, В. Л. *Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова.* – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
3. Попова, Н. В. *Эффективные пути формирования профессиональной и патриотической направленности бакалавров средствами физической культуры / Н. В. Попова // Значение образования в социально-экономическом развитии общества: материалы международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 10 октября 2017 года.* – Екатеринбург: ООО «Центр профессионального менеджмента «Академия Бизнеса», 2017. – С. 50–62.
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 2017 г., Москва).* – Москва, 2017. – 555 с.